Khâu tổ mật truyền đại đan trực chỉ

I. Luận về tam bảo tam yếu

Việc tu luyện có tam bảo (ba thứ qúy báu); tam yếu (ba điều trọng yếu).

Tam bảo là tinh, khí và thần. Tinh chính là tiên thiên nhất điểm nguyên dơng; Khí chính là tổ khí ban đầu khi con ngời cha chào đời; Thần tức là tính, là thứ bẩm thụ từ trời. Đem tam bảo này luyện dợc: luyện cho tinh hoá thành khí; luyện cho khí hoá thành thần; luyện cho thần hoá thành đạo, đây là ý chỉ về tam bảo.

Tam yếu, một là đỉnh lô, tuy có nhiều tên gọi khác, nh huyền quan nhất khiếu... thực chất chỉ đỉnh lô (lò, vạc); hai là dợc vật, tuy có nhiều tên gọi khác, nh là tiên thiên nhất khí... thực chất chỉ dợc vật (thuốc); ba là hoả hậu, tuy có nhiều tên gọi khác, nh là nguyên thần diệu dụng... thực ra chỉ hoả hậu (cờng độ).

II. Luận về tam quan tam điền

Ba huyệt: Vĩ l, Hiệp tích, Ngọc chẩm ở sau lng gọi là tam quan, thuộc Đốc mạch, là dơng. Ba huyệt: Đan điền, Trung đan điền, Hạ đan điền ở mặt trớc thân gọi là tam điền, thuộc Nhâm mạch, là âm. Đây là con đờng dâng lên, hạ xuống của âm dơng, từ Đốc mạch sau lng đi lên, thuộc tý; từ Nhâm mạch trớc thân đi xuống thuộc ngọ, tý ngọ thêm bớt gọi là chu thiên hoả hậu.

Trớc hết nói về tam quan: Vĩ l quan nằm dới Hiệp tích sau lng, chỗ đầu xơng cùng, thông với lỗ đi ra của nội thận (quả thận), thẳng lên đến chỗ đối diện với nội thận trên lng, chỗ này gọi là Hiệp tích song quan. Lại lên thẳng đến sau đầu (não hậu); chỗ này gọi là Ngọc chẩm quan. Tam quan nối liền nhau tạo thành một đờng tuỷ lộ (tuyến tuỷ), gọi là Tào Khê, còn gọi là Hoàng Hà, là đờng đi lên của dơng khí.

Kế bàn về tam điền: Nê Hoàn cho rằng thợng đan điền nằm giữa hai chân mày, sâu bên trong 3 thốn, chu vi là 1 thốn 2 phân, là một huyệt nằm giữa khoảng trống, là nơi tàng thần. Nằm cách dới tim 3 thốn 6 phân, gọi là Thổ phũ, Hoàng đình cung, chính là Trung đan điền, chu vi 1 thốn 2 phân, cũng là một huyệt nằm giữa khoảng trống là nơi tàng khí, là

đỉnh (vạc) để luyện đan. Huyệt này cách rốn khoảng 3 thốn 6 phân, nên có câu: "Thiên thợng tam thập lục, địa hạ tam thập lục". Từ trời đến đất cách 8 vạn 4 nghìn dặm, từ tim đến thận cách 8 thốn 4 phân, thiên tâm là 3 thốn 6 phân, địa thận là 3 thốn 6 phân, trung đan điền là 1 thốn 2 phân, vậy không phải là từ tim đến thận cách 8 thốn 4 phân sao. (1 thốn bằng một lóng tay, 10 phân bằng 1 thốn). Phía sau rốn, phía trớc thận gọi là Yển nguyệt lô còn gọi là khí hải. Cách xuống bên dới 1 thốn 3 phân gọi là Hoa trì, còn gọi là Hạ đan điền, chu vi 1 thốn 2 phân, cũng là huyệt nằ m ở khoảng trống, là nơi tàng tinh, nơi hái thuốc: chỗ này có 2 lỗ, một lỗ hớng lên trên thông với nôi thận, một lỗ hớng xuống thông với Vĩ l, chính giữa là lỗ vô trung sinh hữu (trong không sinh có), miễn cỡng gọi là huyền quan, khi khí chân nhất sinh ra thì Huyền quan tự mở.

III. Luận về kỳ kinh bát mạch.

Bát mạch (8 mạch) là: Xung mạch nằm dới huyệt Phong phủ, đốc mạch nằm sau rốn, Nhâm mạch nằm trớc rốn, Đới mạch nằm giữa thắt l-ng, Âm nghiêu mạch nằm trớc Vĩ l, dới âm nang, Dơng nghiêu mạch nằm phía sau Vĩ l, cách huyệt này 2 đốt xơng sống, Âm duy mạch nằm trớc đỉnh đầu cách đỉnh 1 thốn 3 phân, Dơng duy mạch nằm phía sau đỉnh đầu cách đỉnh 1 thốn 3 phân. Phàm là ngời ai cũng có 8 mạch này, chúng thuộc âm thần, đóng mà không mở, chỉ có thần tiên dùng dơng khí đột phá mở ra mà đắc đạo. Bát mạch chính là gốc của đại đạo tiên thiên, là tổ tông của nhất khí.

Việc tu luyện đầu tiên phải từ Âm nghiêu, mạch này đã động thì các mạch đều thông. Kế đến là ba mạch: Đốc, Nhậm, Xung, chúng đền là nguồn hoá sinh kinh mạch. Và mạch Âm nghiêu, trên thông với Nê hoàn, dới thông với Dũng tuyền. Nếu biết rằng có thể làm cho chân khí tụ tán thì thiên môn luôn mở, địa hộ luôn đóng, kinh mạch lu thông toàn thân, quán thông trên dới, hoà khí tự nhiên dâng lên, khí dơng tăng, khí âm tiêu biến, chính là lúc "cửa trời ngõ trăng ung dung lui tới, ba mơi sáu cung đều là xuân". Hình dáng đã già nua trở lại cờng tráng, thâm trầm mơ hồ nh say nh ngủ ngon, đây chính là biểu hiện của kết quả tu luyện đạt đến.

IV. Luận về khảm ly thuỷ hoả

Khi con ngời cha sinh ra, nhất điểm mới ngng, còn là một tính mênh hỗn độn cha có gì. Ba tháng sau khi nằm trong thai, hô hấp theo mẹ. Vừa sinh ra dây nhau bị cắt bỏ, trời đất lật ngợc thì nhất điểm chân dơng ngng tụ trong rốn. Càn biến thành ly, khôn biến thành khảm, nên thần và khí dời đi, không còn giữ đợc hơi thở lúc trong thai. Hơi thở này không giữ đợc thì tâm hoả thuộc ly, giống nh hống (thuỷ ngân) muốn bay vọt lên, thêm vào đó là những ý niệm, nhng tâm t càng khiến nó không thể tơng tiếp với thận thuỷ. Thận thuỷ thuộc khảm, giống nh diên (chì) muốn chìm xuống, lại thêm tình ý xao động không vững, càng khiến nó không thể tơng tiếp với tâm hoả. Thận tự theo thân, tâm (tim) tự theo tâm, thuỷ hoả mỗi thứ ở một nơi, tự do lên xuống, khảm ly không đợc quyện nhau. Nh vậy, không những không thể sinh đan, mà còn sinh bệnh tật, vậy nên có các đặc tính tâm lý.

Lại bàn về thai tức, thở ra không đợc thần tể, nhất tức bất toàn, hít vào không đợc thần tể cũng là nhất tức bất toàn. Làm cho từng hơi thở trở về gốc để tiếp nhận nguyên khí tiên thiên, để thần nhập vào trong khí, khí bao bọc ngoài thần, nh thai nhi hô hấp trong bụng mẹ, vậy chính là thai tức. Hô hấp là khí, thần là tâm, lấy thần điều khiển khí, dùng khí lu giữ hình, lấy thần điều khiển khí mà đạt đợc thành đạo, tức là lấy hoả luyện dợc mà thành đan.

V. Luận về hô hấp.

Khẩu quyết: khý thị thiêm niên dợc, tâm vi sử khí thần; năng tri thần khí tổ, tiện thị đắc tiên nhân. (Khí là thuốc tăng tuổi thọ, tâm là để sai khiến khí và thần; có thể biết đợc tổ tông của thần và khí, ắt sẽ thành tiên nhân).

Hô hấp bắt đầu từ đâu, hô (thở ra) là nguyên khí của cha mẹ, hấp (hít vào) là chính khí của trời đất. Làm cho khí hợp với hình, thần hợp với khí thì mệnh nằm ở ta. Phàm ngời không biết cách thu tàng hô hấp, khiên cỡng đóng kín lối ra vào thì khác gì kẻ tĩnh tu cứng nhắc, còn ngời biết lẽ vào ra hợp lý, thì nguyên khí theo khí thở ra mà ra, trở về với trời đất.

ở đây nói về trừu thiêm (rút ra thêm vào) là làm cho việc hô hấp khí đạt đến chỗ gốc rễ của nó. Hấp (hít vào) là từ ngoài vào trong, hô (thở ra) cũng phải vào trong, hấp thì đến động tử cung, hô thì thẳng lên đỉnh c

ôn luân, hô hấp xoay vòng thành nhất khí thì thành thai tức. Nhng nhất khí đến nh thế nào ? Chính là khi hô hấp sâu, cảm thấy hít một hơi vào bên trong, giữ lại lâu không thở ra nhng không có cảm giác bức bối tức thở, giống nh đứa con khi còn nằm trong bụng mẹ, tức là thai tức. Nhng ngời ta chỉ biết hít vào bên trong mà không biết hô (thở ra) cũng ở bên trong, biết đợc điều này sẽ đạt đợc chính khí của trời đất, nên mới nói khí là thuốc tăng tuổi thọ.

VI. Luận về huyền khiếu

Lại có lời rằng: Muốn hô hấp bên trong chỉ cần nắm đợc cái "nhất" thì mọi việc sẽ thành công. "Nhất" là vật, có hai khiếu (lỗ), hai khiếu lại chỉ là một khiếu. Một khiếu này không có trong ngoài, không có ranh giới, bên trong có càn khôn điều lý ngũ khí, hội hợp trăm thần. Nơi gốc rễ này là nơi kết thành thai, mệnh sống bắt đầu từ đây, tinh — khí — thần đều sinh ra ở đây.

Thuở ban đầu, khi ta đợc tợng nên hình hài và thụ nhận khí, trong khoảnh khắc tinh khí của cha mẹ tơng giao, chảy thành một dòng, trong đó tựa hồ có một cái ống trong suốt, nên bảo đó là vô khổng địch (cây sáo không lỗ), không có miệng để ngời thổi. Có ống này rồi mới sinh ra thận, rồi các phủ tạng, kinh mạch ở toàn thân đều sinh ra từ nó, nên còn gọi ống này là tổng trì môn, là tam quan yếu lộ. Khi ở trong bụng mẹ, hít đến lỗ này thì hợp đợc thiên giáng, thở ra từ lỗ quy tỵ đầu (mũi rùa). Duy chỉ có lỗ này là gốc rễ của việc hô hấp bên trong, nguyên khí tiên nhiên thực sự có ở đây, chính khí của trời đất thực sự vào từ đây. Có ngời xem mệnh môn là huyền, thận đờng là tẫn mà lập nền ở những chỗ này, thật v ô cùng sai lầm. Họ không biết rằng huyền tẫn là gốc của trời đất, nằm ở khôn địa phía tây nam, ở sau rốn trớc thận, chứ không phải cách dới rốn 1 thốn 3 phân, cũng không phải là lỗ trống giữa hai thận. Nó là chân khiếu, có thể tìm thấy đợc. Nó trên thông với Nê hoàn, dới thông với Dũng tuyền, giữa tiếp với tâm thận, trong trống mà đầy, không thể dùng hình dáng mờng tợng, không thể dùng ý mà nắm bắt. Chân chủng tiên nhiên thật sự tàmg ẩn ở đó, thông với trời đất, thông với thần thánh, đợc nó thì sống, mất nó thì chết. Đây chính là chỗ mà "hơi thở của chân nhân nối liền theo". Đây là nơi thiên tiên hành đạo thuật, bỏ nó thì sa xuống địa

ngục của Diêm Vơng.

VII. Luận về tắc đoài (ngậm miệng) và thuỳ liêm (khép hờ mắt)

Tắc đoài là bởi nếu miệng mở ra thì thần khí sẽ thất tán nên phải khép lại. Thuỳ liêm là vì mở to mắt ra thần sẽ thoát ra ngoài, khép chặt mắt lại thần sẽ hôn mê, nên phải khép hờ mắt: giữa hai mắt chính là thiên căn, là cửa tính mệnh. Căn này sinh ở mắt, mắt thuộc tim, tim sinh ra tạo hoá, đã thuộc vào huyền diệu lại càng huyền diệu hơn nên tiên gia gọi thiên căn là cửa huyễn lẫn. Âm dơng trong tim thận thì giao tiếp với nhau bên ngoài, gom tụ thuỷ và hoả không cho chúng tán lạc, có vậy khí sẽ tự điều hoà.

VIII. Luận về hồi quang điều tức

Muốn hiểu rõ về hồi quang điều tức phải biết chỗ diệu dụng của Quán âm đờng? Quán âm đờng là gì? Quán thuộc về mắt, âm thuộc về tai; mắt thì thuộc tim, tai thuộc thận, nơi tâm thận tiếp nhau là Quán âm đờng, là nơi nắm giữ việc điều tiết thần khí của toàn thân.

Phơng pháp: Từ hai góc mắt thu tâm vào một chỗ, đặt vào chỗ giữa hai mắt, gồm hết toàn bộ tâm thần dồn hết vào chỗ này, đây là điều đợc gọi là "thu hết thảy càn khôn đại địa về một chỗ". Sau khi tâm định, từ đây chuyển mắt nhìn xuống chóp mũi hô hấp, điều hoà hơi thở chậm và sâu nh còn nh mất. Biết cố gắng dụng công thì chân tức tự điều hoà. "Hơi thở không nằm ngoài mũi, t tởng dừng ở trong thân" là để nói điều này. Còn có câu: "Thiềm quang chung nhật chiếu tây xuyên, tức thử tiện thị dợc chi căn". Thiềm quang chính là ánh mắt, tây xuyên chính là khôn địa bên dới rốn. Hồi quang chiếu xuống dới rốn là để điều hoà chân tức, nên thần sẽ nhập vào khí huyệt. "Hồi quang" lâu ngày, nhất điểm chân d-ơng trong thận sẽ dâng lên tơng hợp với tâm thần thì tâm tức sẽ nơng tựa lẫn nhau (nội tức là khí), tâm và tức tựa vào nhau thì thuỷ và hoả đều đủ.

Hồi quang điều tức tiến hành lúc tĩnh lặng, không cần câu chấp giờ tý, ngọ gì cả, trong mời hai canh giờ, giờ nào cũng luyện đợc. Khi luyện, tâm ý thất tán sẽ đợc thu lại nên gọi là: "Bỏ mất rồi lại thu về".

Luyện tập nh vậy lâu ngày, tâm sẽ tự giác ngộ, ngũ tặc sẽ bị quên đi đầu tiên, ngũ tặc là mắt, tai, mũi, miệng, ý. Mắt không nhìn ra ngoài

mà chiếu vào bên trong, nên hồn nằm ở gan mà không theo mắt thoát ra ngoài; tai không nghe âm thanh bên ngoài mà lắng nghe âm thanh bên trong, nên tinh nằm ở thận mà không theo tai thoát ra ngoài; mũi không ngửi mùi mà điều tức (điều hoà hơi thở), nên phách nằm ở phổi mà không theo mũi thoát ra; miệng không cất tiếng nói mà khép lại, nên niệm nằm ở tỳ mà không theo miệng thoát ra, ý không vọng tởng mà trầm mặc giữ gìn, nên thần nằm ở tâm mà không theo ý thoát ra. Nh vậy tinh, thần, hồn, phách, ý hội tụ ở khôn vị thì sự tĩnh tu này không sai lầm.

IX. Luận về thái dợc (hái thuốc)

Dợc là vật gì? Là nguyên khí ở thân của ta vậy. Nguyên khí vận hành trong khí huyết nên tai có thể nghe, mắt có thể nhìn, tay có thể nắm, chân có thể đi. Nên sinh mệnh của con ngời là do nguyên khí sinh ra, vì vậy có thể miễn cỡng gọi khí này là "mệnh". Và vì tâm có thần nên miễn cỡng gọi nó là "tính", thần khí giao nhau, tính mệnh hợp nhau nên gọi là "song tu". Mọi công phu chỉ nằm ở chữ "song", tâm hoả hun lên, thận thuỷ nhỏ xuống thì không thành "song", nên tu tính phải kiêm cả tu mệnh. Đạo về "song tu" không có gì khác, chẳng qua là lấy khí trong thận hợp với thần trong tâm mà thôi.

Phép bí truyền về thái khí (đón lấy khí): Cột sống có 21 đốt sống, tính từ dới lên trên, đến đốt thứ bảy, hai bên đốt sống này là hai quả thận. Thiên nhất sinh ra thuỷ, sau giờ tý ban đêm, nhất dơng bắt đầu đợc sinh ra, nguyên khí trong thân từ huyệt Vĩ l đi từ dới lên trên thận. Giữa hai thận có một lỗ nằm ngay giữa đốt sống thứ bảy, nguyên khí từ đây đi ra, xung động Dơng quan. Cho nên ngời ta ngủ đến nửa đêm, sau giờ tý thì dơng ngoại thận (dơng vật) căng lên. Dơng vật không tự căng, là do khí trong lỗ ở nội thận phát ra làm nó căng lên. Khi dơng khí ở nội thận đến ngoại thận, hãy cởi áo ngồi lên, khép hờ mắt, ngậm miệng lại, điều hoà hơi thở sâu và chậm, dồn t tởng vào giữa hai thận. Nếu có khí từ đây đi ra, khí này gọi là diên, là kim trong thủy, còn gọi là bạch hổ. Đêm đêm tập luyện nh vậy, ngồồi thật lâu rồi mới ngủ. Mạch ở thận nối liền với tim, dới động thì trên ứng. Trong một tháng sẽ cảm thấy khí giữa hai thận động và xuất ra, chỉ đợi có thế lập tức ngồi tĩnh toạ bất động, hồi phục lại cảm hứng dục tình mà đón lấy nó, dù muốn dừng lại cũng không thể,

muốn thoát ra cũng không xong. Khí này không đợc để nó thuận mà đi xuống, phải khiến cho nó ngợc lên mà đi lên. Đan đạo chỉ nằm ở chữ "ngợc " này, thuận vào phàm mẫu thì thành thai, ngợc thì thụ vào linh mẫu nên thành đan. Ngoại thận không căng lên chính là biểu hiện dơng khí không vận hành. Hái mà không hái, đây gọi là hái, là cái gọi là luyện tinh hoá khí.

Còn nh con ngời, ăn ngũ cốc các thứ, trọc (phần cặn bã) hóa thành bã, thanh (phần tinh tuý) hoá thành tân (tân dịch), tân lại hoá thành âm tinh, âm tinh nếu không đợc luyện sẽ tạo ra ảo tởng quái dị và lòng dâm dục. Chỉ cần dùng gió tự nhiên ở Đan điền thổi bùng chân hoả nung nấu, tự nhiên chúng sẽ hoá thành khí bay lên, hun hấp các huyệt các lỗ ở toàn thân, để luyện âm tinh hoá thành chân khí.

X. Luận về giao cấu

Khi cảm thấy thuỷ ở thận đã dâng lên, liền hạ tâm khí xuống. Tâm khí gọi là hống, do nó là mộc sinh hoả nên còn gọi là thanh long. Tâm khí hạ xuống thì thuỷ và hoả nghênh tiếp nhau, hai khí ở tim và thận tự nhiên giao cấu, chúng chính là vợ chồng trong thân. Lấy ý làm bà mối, dùng ý để dẫn dắt, ý chính là trung ơng thổ, gọi là mậu kỷ thổ.

Giao cấu là chỉ hai khí ở thận và tim tuần hoàn trong khoảng dới tim trên thận, huyền môn đợc ví nh phòng hoa chúc. Tuần hoàn trăm lợt thì việc giao cấu đã hoàn thành, tự nhiên khí sẽ chuyển xuống Hoàng đình (Hạ đan điền). Hằng đêm đều giao cấu, đêm đêm nguyên khí ngng tụ, ngời thờng dùng nó kéo dài tuổi thọ, đồ đệ của huyền môn dùng nó để tu luyện, họ mợn khí này làm đan đầu.

XI. Luận về hà xa

Nguyên khí tích tụ ở Đan điền, trên không có đờng thông lên, nên chỉ đợc đi xuống xuyên qua Vĩ l, rồi từ Vĩ l đi đến Hiệp tích, đến Ngọc chẩm, rồi đến Nê hoàn thì mặt lng lu thông khí. Khí hạ xuống trớc dẫn dụ khí tăng lên sau, lên rồi lại xuống, xuống rồi lại lên, huyền môn (những ngời tu đạo tiên) gọi đó là "hà xa chuyển vận", "Hiệp tích song quan thấu đỉnh môn, tu hành kính lộ thử vi tôn (Hiệp tích song quan thấu lên đỉnh đầu, trên con đờng tu hành đây là điều tối quan trọng)" đều để chỉ hai mạch Nhâm và Đốc đã thông. Nhâm bắt đầu từ dới Trung cực đi lên đến

yết hầu, thuộc biển của mạch âm; Đốc bắt đầu từ dới bụng dới lên đến Thớc kiều, thuộc biển của mạch dơng. Hai mạch này thông thì trăm mạch đều thông. Còn gọi là: "Giai tại tâm nội vận thiên kinh (đều do bởi vận hành Nhâm, Đốc theo tâm)". "Thiên kinh", tức là hai mạch này, "trú dạ tồn chi khả trờng sinh (đêm ngày giữ cho mạch này thông thì có thể trờng sinh)".

Sau khi luân chuyển lại chuyển xuống Hoàng đình, tự cảm thấy trong Hoàng đình có khí, luôn dùng tâm để theo dõi, đây gọi là "tâm tức tơng ỷ (tâm và tức dựa vào nhau)", hay "ngng thần nhập khí huyệt". Đi đứng ngồi nằm đều luôn để tâm đến nó thì thần khí tự ngng, nhất khí sẽ quay về, khí trong mũi tự tan đi, đây đợc gọi là "Điều tức yêu điều chân tức tức (điều hoà hơi thở phải điều hoà ra hơi thở chân nhất)".

XII. Luận về đón lấy khí chân dơng

Đạo luyện đan, ban đêm khí cha thất tán hãy ngng thần tụ khí, ngồi ngay ngắn một chốc, không lâu sau thần khí trở về, tự nhiên trong v ô sinh hữu, ngng dần tụ dần sinh ra một dơng khí. Những khẩu quyết giúp điều tức dỡng tính, bài nào cũng chỉ nói về thông tinh khí trong thân, luyện âm khí trong thân mà thôi.

Nếu trong tịch nhiên bất động lại có sự dấy động trở lại, thì theo pháp mà đón lấy. Lúc này cần tăng cờng quán chiếu và ngng thần để hỗ trợ hoả công. Không cần thời gian 3 tháng, có thể khi tĩnh toạ, khi thức giấc, cảm thấy trong bụng có khí xung hoà dâng lên dấy động, đây chính là khí chân dơng động dậy. Lập tức dùng thần ý đón lấy khí chân dơng này dẫn vào chính lộ trên đỉnh đầu. Đây gọi là "Đảo hành nghịch thi, dĩ năng thăng đỉnh (vận ngợc chuyển ngợc để đa lên đỉnh đầu)". Rồi lại từ trên đỉnh đầu dẫn xuống bụng, rồi từ bụng dẫn vào Vĩ l quan. Khoảng vài lần nh vậy, công phu trong giây lát mà cái có đợc là vĩnh viễn, khí này sẽ luôn tự lu thông toàn thân.

XIII. Luận về hợp nhật nguyệt chân khí

Lại có câu: Có thể đoạt lấy chân khí của trời đất thì có thể trờng sinh. Phơng pháp: Vào lúc sáng sớm leo lên nơi cao ngồi tĩnh toạ hớng về phía mặt trời, nghĩ rằng quầng thái dơng đang bao bọc thân ta, liền đó xem nh thân hoá thành thái dơng. Không gợn chút t dục trong lòng ngây

ngây ngô ngô, khí của trời đất sẽ dần dần đi vào thân. Cũng có thể trong mời hai giờ chỉ hớng về phía mặt trời, nếu mặt trời ở phía đông mắt hớng về phía đông, mặt trờ ở phía tây mắt hớng về phía tây. Luôn đem thân mình cùng ấp ủ qua lại với khí của mặt trời, đạt đến mức hoà hợp.

Để hợp với khí của mặt trăng cũng theo cách này.

XIV. Luận về tiếp lấy khí của trời đất

Ngng định lâu, rồi lại không ngừng cho khí tuần hoàn khắp thân. Khí trong hơi thở ở mũi tiếp với khí của trời đất, khí của trời đất từ mũi đi vào, tiếp với tổ khí trong thận, hợp nhất thành một với nhau. Nh vậy, khí của ngời sẽ dần dần hợp nhất với thiên địa, để làm cơ sở cho việc luyện khí hoá thần sau này, và để bồi bổ cho chân khí bị hao tổn của bản thân, nên gọi là "mất khí thì dùng khí bổ sung". Khí hợp nhất này còn ding để chuyển hoá phàm tinh, sinh chân khí, chân khí đủ tự nhiên hoá thành thần, đầy khắp trong ngoài thân.

XV. Luận về đắc đan

Nếu muốn đắc đan cần vợt qua cái đại tĩnh của đời - tiểu tĩnh là ba ngày, trung tĩnh là năm ngày, đại tĩnh là bảy ngày (tịch nhiên bất động). Trong tĩnh tự nhiên sinh động, gọi là ngời chết tự sống lại, lúc này hoàn toàn nhờ vào lực bảo trì của đạo hữu. " Hỗn độn hồng mông, tẫn mẫu t-ơng tùng''. Hồng mông là lúc nhất khí cha phân ra, tơng tùng là âm dơng còn nằm hỗn độn lẫn nhau, cha tách rời. Khi nó cha tách rời, thì thần ng-ng khí tụ, hoà quyện làm một, trong không cảm thấy thân, ngoài không biết đến vũ trụ, cùng đạo hoà làm một, mọi suy t đều xua mất, mờ mờ mịt mịt, không thể gọi đợc tên, miễn cỡng gọi là " thái ất hàm chân khí'', còn gọi là " tiên nhiên nhất khí'', là mẹ của kim đan.

Ngời ngày nay, không hiểu về tổ của đại đạo, ngời chỉ chân diên cho là tiên thiên, ngời chỉ thiên nhất sinh thủy cho là tiên thiên, ngời chỉ vùng sáng huyền bí giữa hai thận là tiên thiên, chúng đều không phải là tiên thiên của Đại đạo.

Còn có lời rằng: " Thái hồng mông vị phán chi khí, đoạt long hổ thuỷ cấu chi tinh (đạt tới cai hỗn mang cha cho đó là chân khí, phải đoạt đợc tinh khí khi rồng hổ mới giao nhau)''. Khép mình trong Hoàng phòng, luyện thành chí bảo, tịch nhiên bất động, thì tâm sẽ thông thiên,

có thể đoạt đợc bàn tay tạo hoá. Còn có câu: “ Bất hớng thận trung cầu tạo hoá, khớc vu tâm lý mịch công phu (chớ tìm tạo hoá nơi quả thận, phải dồn công phủ vào tâm)’’.

Chuyên cần luyện nh vậy thì có thể sánh ngang Chung Lã.

Ngũ thiên linh văn

(Năm bài văn linh diệu)

Tối Thợng Nhất Thừa Diệu Quyết Trùng Dơng tổ s tâm truyền

(Diệu quyết bậc tối thợng nhất thừa do s tổ Trùng Dơng tâm truyền)

Thanh h tử lục

Tối thợng, lấy thái h làm đỉnh (vạc), thái cực làm lô (lò), thanh tịnh làm diệu dụng, vô vi làm đan cơ, tính mệnh làm diên hống, định tuệ làm thuỷ hoả, lấy tạo hoá tự nhiên làm chân chủng tử (hạt giống chân thực), lấy hốt vong hốt trợ (lúc bỏ qua lúc nâng đỡ) làm hoả hậu, lấy tẩy tâm điều lự (gội sạch tâm tởng) làm một dục (tắm táp), tồn thần định tức làm cố tế, giới định tuệ làm tam yếu, tiên thiên chi trung (bên trong tiên nhiên) làm huyền quan, minh tâm làm ứng nghiệm, kiến tính làm ngng kết, tam nguyên hỗn hợp làm thánh thai, đả thành nhất phiến (luyện thành một viên) làm đan thành, thân ngoại hữu thân (ngoài thân có thân) làm thoát thai, đả phá h không làm liễu đơng. Đây là diệu đạo tối thợng nhất thừa, là tâm pháp tam giáo đồng nguyên, các bậc thợng sĩ (ngời tu luyện chân chính) làm theo không mệt mỏi, vợt thăng đến đất thánh, đốn ngộ viên th ông, hình thần đều trở nên huyền diệu, hợp nhất cùng đạo, tiêu dao cực hạn, vĩnh viễn không bao giờ suy tổn, tức đại giác ngộ, chứng tới phẩm vị làm tiên. Đạo này vốn không dễ truyền, nó huyền hoặc mà thấu xét đến mọi duyên trần, tự nhiên nh nớc trên đỉnh núi đổ xuống, mầm non vàng nhú lên, trên đất phủ đầy tuyết trắng, tuệ nguyệt lẳng lặng tuôn vào nớc biếc, huyền phong nhè nhẹ quyện lấy khói lam, mộc tính kim tình cùng giao hợp, những điều đó tạo thành vòng tròn h vô thái cực.

Tự

Phiên âm: T văn nãi kim đan chi chí bảo, phi kỳ nhân nhi bất khả truyền dã, nhợc thợng căn thợng khí đại đức chi tử, đắc ngộ thử th, tu tiên chi chính lộ nhĩ.

Dịch nghĩa: Sách này bàn về chỗ chí bảo của kim đan, không gặp đúng ngời thì không thể truyền cho, nếu bậc quân tử có phẩm chất, có hàm dỡng có đợc sách này thì đã tìm đợc con đờng đúng đắn để tu luyện thành tiên.

Trùng Dơng chú: Tiên có năm bậc, quỷ tiên không thể chọn, nhân tiên không cần bàn, địa tiên sống lâu dài trên đời, thần tiên xuất hữu nhập vô ẩn hiện khó đoán, ngoài thân có thân - nên có thể phân đôi thân mình gọi là thần tiên, thiên tiên xếp trên thần tiên. Kẻ sĩ học đạo chớ học theo bậc thấp, nên học chân pháp của tối thợng nhất thừa, nh vậy nhất định sẽ đạt đến diệu đạo cực lạc. Cần hiểu thấu thiên địa âm dơng, thâm đạt ngũ hành tạo hoá. Hai chữ âm dơng, về lý không có gì lớn hơn chúng. Thiên địa, nhật nguyệt, ngũ hành đều từ nó mà chuyển hoá thành; khi thái cực đã có sự phân chia thì khí trong bay lên thành trời, khí đục chìm xuống thành đất. Tinh của mộc hoả là thái dơng, hoa của kim thuỷ là thái âm. Trời đất, nhật nguyệt do hai khí này giao cảm mà tạo thành. Hai khí này luân chuyển lẫn nhau trong khoảng trời đất, không ngừng vận chuyển khắp nơi, hoá sinh ra vạn vật. Và sự sống của con ngời là nhờ bẩm thụ tinh của cha huyết của mẹ, dơng khí của trời, âm khí của đất, dơng hồn của mặt trời, âm phách của mặt trăng, dơng thần của lửa và âm tinh của hoả. Sự biến hoá tạo ra thân của ngời, giống nh trời đất, cùng nhờ vào nhất khí. Trời đất là phụ mẫu vĩ đại của con ngời. Hiểu đợc diệu lý này thì thoát ra ngoài trời đất, âm dơng, mê muội không hiểu thì rời vào biển khổ muôn hình vạn trạng.

Không bị ngũ hành câu thúc, không bị âm dơng ràng buộc, đây gọi là thợng phẩm thiên tiên. Kẻ không giác ngộ thì nổi chìm cùng tạo vật, thật đáng thơng.

Phiên âm: Dĩ thiên tâm vi chủ, dĩ nguyên thần vi dụng.

Dịch nghĩa: Lấy thiên tâm làm chủ, lấy nguyên thần làm dụng.

Trùng Dơng chú: Thiên tâm là chân tâm của diệu viên (viên mãn giác ngộ). Cái mà nhà Phật gọi là diệu minh chân tâm, tâm vốn thần diệu sáng suốt, là cái thể thanh tịnh không chút ô nhiễm chấp trớc, nếu có hơi ô nhiễm chấp trớc thì gọi là vọng. Tâm này là gốc của thái cực, là thể của h vô, là tổ của âm dơng, là tâm của trời đất nên gọi là thiên tâm. Nguyên thần là chân linh không sinh không diệt, không bao giờ h hoại, không phải là tâm suy t vọng tởng. Thiên tâm là chủ tể của nguyên thần, nguyên thần là diệu dụng của thiên tâm. Cho nên để giữ nguyên chân tính không

bị xáo động thì lấy diệu viên thiên tâm làm chủ, để không h không hoại thì lấy nguyên thần linh nghiệm làm dụng.

Phiên âm: Dĩ tam bảo vi cơ, ngoại tam bảo bất lậu, nội tam bảo tự hợp dã.

Dịch nghĩa: Lấy tam bảo làm gốc làm nền tảng, ngoại tam bảo kh ông thể thoát ra, nội tam bảo tự hợp vào.

Trùng Dơng chú: Nội tam bảo là tinh, khí và thần; ngoại tam bảo là tai, mắt, miệng. Nên giữ tai, mắt, miệng khép kín không hớng ra ngòai. Mắt nhìn thấy sắc thì thần từ mắt thoát ra, tai nghe âm thanh thì tinh từ tai thóat ra, miệng cất tiếng nói thì khí từ miệng thoát ra. Khi nhìn, nghe, nói sẽ động ở bên ngoài khiến thần khí tinh ngày càng hao tổn ở bên trong, dần dần suy yếu, khi hao tổn hết cả thì sẽ chết. Giữ tam bảo nghĩa là, mắt không vọng thị (nhìn những thứ phàm tục), tai không vọng thính, khẩu không vọng ngôn. Có vậy thì ‘‘ngoại tam bảo bất lậu”. Mắt không nhìn thì thần ở tâm, tai không nghe thì tinh ở thận, miệng không nói thì khí ở Đan điền, đây chính là ‘‘nội tam bảo tự hợp”.

Phiên âm: Thuỷ đắc thiên nhân cảm thông, tiên thiên chi khí, tự nhiên quy chi.

Dịch nghĩa: Trớc tiên phải làm cho thiên và nhân có sự tơng thông tơng cảm, nh vậy khí tiên thiên sẽ tự nhiên quay về.

Trùng Dơng chú: Thiên là khí tiên nhiên, nhân là hình hậu thiên. Kẻ tu tiên nếu thờng hàm dỡng thiên tâm nh nh bất động, nguyên thần linh diệu bất muội, đi đứng nằm ngồi, luôn chuyên chú vào trong huyền quan nhất khiếu, thì tự nhiên mắt không vọng thị, tai không vọng thính, khẩu không vọng ngôn, trong chân ngoài ứng, khí tiên nhiên tự nhiên sẽ cảm đến mà quay về với thân ta.

Phiên âm: Nhiên nhân chi nhất thân nội ngoại, tứ đại thợng hạ giai thuộc hậu thiên âm dơng, duy hữu tiên thiên nhất điểm chí dơng chi khí, hỗn vu yểu minh bất trắc chi nội, chí h chí linh, nan cầu nan kiến.

Dịch nghĩa: Thân ngời bên trong bên ngoài, tứ đại (đất, nớc, lửa,

không khí) tạo ra nó đều thuộc vào âm dơng hậu thiên, duy chỉ có khí tiên thiên nhất điểm chí dơng lẫn vào trong cái mênh mang mờ mịt là chí h chí linh, khó lần khó gặp.

Trùng Dơng chú: Thân của con ngời, ngoài có bốn chi, trăm xơng, trong có lục phủ ngũ tạng, đến nh nớc mắt, nớc mũi, tân dịch, tinh dịch, khí huyết đều là vật hữu hình, đều thuộc phần âm trọc hậu thiên. Khí nhất điểm chí dơng chính là khí tiên thiên chân nhất, gọi là chân khí hàm chứa trong thái ất. Mênh mang mờ mịt là chỉ nơi phát sinh ra tiên thiên. Muốn khí tiên thiên chí dơng hiện ra không dùng thuật nào khác, chỉ dùng công phu nhất tĩnh là đợc.

Đạo lý về công phu nhất tĩnh nằm ở chỗ dụng công trừ bỏ vọng niệm. Trong tâm thái tịch nhiên bất động, thấy thân này là không thì hốt nhiên nhất điểm dơng hiện ra trong chỗ mơ hồ, nh có nh không, trong cõi mờ mịt mênh mang khó đoán khó dòm, không trong không ngoài, mà kh ông biết sở dĩ nh vậy là nh vậy thôi.

Phiên âm: Tuy nhiên ngoại lai, thực do nội dựng.

Dịch nghĩa: Tuy là từ ngoài đến, nhng thực sự là do bên trong hoài thai ra.

Trùng Dơng chú: Vạn vật đều cõng âm và bồng dơng, tứ đại (đất, nớc, lửa, không khí) tạo ra thân ngời đều thuộc âm trọc, bên trong có chứa nhất điểm tiên thiên nguyên dơng. Con ngời vốn có thể tự biết rõ, có thể tự giác ngộ, sáng tỏ ra điều này, nhng do bên trong bị thất tình lục đục tấn công, bên ngòai bị hành hạ bởi mùa đông lao khổ, mùa hè nhọc nhằn, nên chí nguyên dơng bị tiêu hoá mất mà không biết giác ngộ, cứ bị vùi dập trong vòng tạo hoá. Biết vậy thì tu luyện, thu lại tầm mắt, lắng lại tai nghe, quên vật giữ lấy chân, không để tai mắt đắm vào thanh sắc, sáng suốt không để rơi vào niệm tởng. Có vậy chân tinh sẽ tự vững vàng, nguyên dơng tự đầy đủ. Trong chân ngoài ứng, nhất khí tiên thiên sẽ từ h vô trở lại, chuyển hoá thành kim đan trong thân. Cho nên bảo, tuy từ bên ngoài đến nhng sự thật đợc hoài thai ra từ bên trong. Đây là lấy khí mẹ thu phục khí con, thần quyện trong khí, khí quyện trong thần, chính vào lúc này, Đan điền sẽ ấm lên, tam quan tăng giáng, xung hoà trên dới, nh

rọu đề hồ tới trên đỉnh đầu, nớc cam lộ xối vào tim, trong tai luôn nghe thấy nhạc quân thiên kỳ diệu, mắt luôn nhìn thấy huyền châu vô cùng quý báu, đây chính là cảnh tợng chân thực, không phải là thứ nói để ví von. Chân tinh đã trở về Hoàng kim thất (ngôi nhà vàng), thì vĩnh viễn có đợc viên mình châu, há có phải là hoang tởng đâu!

Phiên âm: Tiên thiên nhợc vô hậu thiên hà dĩ chiêu nhiếp, hậu thiên bất đắc tiên thiên khởi năng biến thông, thử nãi vô trung sinh hữu, hữu trung sinh vô, vô nhân hữu nhi kích chi thành tợng, hữu nhân vô cảm chi nhi thông linh, tiên hậu nhị thiên chi khí, nh cốc ứng thanh.

Dịch nghĩa: Tiên thiên nếu không có hậu thiên sao có thể triệu về, hậu thiên không có tiên thiên há có thể biến thông. Đây là trong vô sinh hữu, vô dựa vào hữu kích thích để nó thành hình, hữu dựa vào vô cảm ứng mà thông linh. Hai khí tiên thiên, hậu thiên cũng giống nh âm thanh ứng lên trong hang.

Trùng Dơng chú: Tiên thiên lắng vào chỗ vô tợng, hậu thiên đọng vào chỗ hữu hình. Tiên thiên là cái tâm chân tịnh diệu minh, hậu thiên là cái thể đoan nghiêm đầy đặn. Chân tính tiên thiên diệu minh (sáng lạn và vi diệu) vốn thanh tịnh, đến từ vô thuỷ, luôn tròn trịa từ xa tới nay, nếu kh ông đợc cái thể hậu thiên đầy đặn triệu về thì nó chỉ là một thứ âm linh c ô độc. Thể hậu thiên đầy đặn nếu không có đợc nguyên thần tiên thiên rất đỗi linh diệu thì cũng không thể biến hoá linh nghiệm, nếu vậy sao có thể siêu phàm nhập thánh. Tính mệnh là nguồn gốc của thần khí, khí là thuỷ của thiên nhất, thần là chân trong thái ất, tính là hữu tợng có trong vô, mệnh là h vô trong hữu. Mệnh không có tính thì không linh, tính không mệnh thì không lập thành. Vô là tính của tiên thiên, thần là khí của chân nhất. Hữu là mệnh của hậu thiên, khí là tinh của chân nhất. Nh vậy, âm chất hữu hình nhờ một chút dơng khí vô hình mà đợc sinh thành. Và trong cái hữu hình có bao bọc cái chân vô hình, nên phải nhờ luyện đợc sự thanh trong thì huyền châu mới hiện, huyền châu đã hiện thì đón lấy vào trong lò, có và không (hữu và vô) hoà lẫn, hai khí âm dơng cảm ứng với nhau, nh âm thanh vang lên trong cốc động. Tự nhiên tâm sẽ ngng, hình sẽ thiêu soát, cốt và đan hoà lẫn, hình và thần đều vi diệu hợp chân

cùng đạo.

Phiên âm: Thần tiên diệu dụng, chỉ thị thái thủ tiên thiên chân d-ơng chi khí, dĩ vi kim đan chi mẫu, điểm hoá kỷ thân âm khí, dĩ biến thuần dơng chi thể.

Dịch nghĩa: Chỗ diệu dụng của thần tiên chỉ là hái lấy khí tiên thiên chân dơng để làm mẫu (mẹ) của kim đan, chuyển hoà âm khí ở thân mình (biến thân thành thể thuần dơng).

Trùng Dơng chú: Kim đan nằm bên trong, nên thuốc tuy là đến từ bên ngoài nhng thực ra là đợc hoài thai từ bên trong, tựa nh thần nhờ hình mà sinh ra. Cho nên thuốc nhất điểm tiên thiên này nằm ở trong ngời, mỗi ngời đều có, không ai không có. Nhng ngời đời lạc mất chân mà đi theo tình, tình đã thuần thục thì biển ái lai láng, biển dục cuồn cuộn. Ng-ời giác ngộ biết quán xét thấu suốt, lại gặp bậc chân s chỉ dẫn thì tiên thiên nhất khí này chính là thuốc từ ngoài đến, dựa vào hình mà sinh ra, cách duy nhất để hái lấy nó là quên tình quên hình, dồn tâm trí vào h vô, không khởi bất cứ niệm nào, đắm vào cảnh giới vô cùng u tịch giữa sự thanh tĩnh, thì hốt nhiên thiên quang tự phát ra, ở vào khoảng không trong không ngoài hiện ra một vật nh ẩn nh hiện, đó là huyền châu đang tợng thành hình. Huyền châu vì sao mà tợng thành hình, đó là bởi vào lúc tịch tĩnh, thần đợc bao bọc bởi khí, khí kết tinh ngng, kết thành một viên kim đan, vĩnh viễn nằm trong Đan điền. Cái bóng của vùng đất bên trong cửa huyền hiện ra ngoài giống nh ánh đèn trong căn nhà, chiếu qua cửa sổ toả sáng. Lúc này lối trời ngõ trăng mặc tình lui tới, tam thập lục cung đều là mùa xuân. Tức khi nhất điểm tự quay về, trong thân bốn mùa đều là xuân. Ôn dỡng đan đỉnh ánh sáng thấu qua rèm, đây gọi là huyền châu ngoại dợc. Tiên thiên chân nguyên, chân dơng hoả đợc sinh ra khi diên gặp quý. Vào lúc này phải giữ thanh tĩnh thì mới hái về đợc và sẽ cảm thấy Đan điền nóng nh lửa đốt, khí ở hai thận ấm, tam quan dâng lên hạ xuống, nhất khí xung hoà, nh có rợu đề hồ tới trên đỉnh đầu nớc cam lộ chảy vào tim, cảnh giới bên trong vô cùng phong phú không bút nào tả đ-ợc. Khí tiên thiên sinh ra tức là khi nhất dơng động dậy, liền sinh ra trời đất, tách biệt càn khôn, tức là khi hồi dơng hoàn cốt. Con ngời từ khi nhờ

cha mẹ giao tinh mà thành thai, mời tháng dần trôi qua, khí đã đủ, hình hài đã toàn vẹn thì sinh ra đời, khi ấy khí nhất điểm nguyên dơng sáng rỡ và linh diệu đã có trong thân. Thân đã sinh ra thì âm trói buộc dơng, lẩn quẩn trong vòng ngũ hành với sống chết sang hèn, không sao có thể tránh khỏi. Khi có đợc chân dơng tiên thiên trở lại luyện ngũ hành, bức ngợc tạo hoá, công phu tập trung trong ba vạn khắc, không chút sai sót mới khiến hoả hậu không lúc nào tắt. Dụng công trong mời tháng sẽ thoát thai bay lên. Ngũ hành không thể níu giữ, âm dơng không thể ràng buộc, thân thanh thoát, phần trọc âm đã đợc chuyển hoá cả thành thuần dơng, thoát khỏi lao tù, ung dung tự tại dạo chơi ở cõi vô cùng.

Phiên âm: Khớc tùng luyện kỷ thuần thục, phơng đắc tiên thiên tạo hoá, huyền châu thành tợng, thái ất hàm chân, hình thần câu diệu, dữ đạo hợp chân, thử giai tự nhiên nhi nhiên, bất giả nhất hào tác vi dã.

Dịch nghĩa: Cần kiên trì tu luyện bản thân đến thuần thục, mới đạt tới bàn tay tạo hoá tiên nhiên. Lúc này huyền châu thành hình, thái ất hàm chân, hình thần đều vi diệu, hợp chân cùng đạo. Đây đều là những điều vốn sẵn hết sức tự nhiên, không chút giả tạo nào.

Trùng Dơng chú: Trong mời hai canh giờ, tu luyện theo hớng ngợc lên không thuận theo cảnh giới bình phàm, trì giữ đạo niệm, mắt không đắm vào sắc, tai không chìm vào tình, mũi không ngửi thấy thơm thối, thân không có cảm giác khi va chạm, ý không sa vào tình. Giác thì thờng chiếu, chiếu thì thờng tịch, cứ nh thế mà không thuận theo cảnh giới nhân tình tầm thờng, lâu dần thiên lý sẽ thuần chân (hiểu rõ một cách chân chính). Luyện kỷ (bản thân mình) tức là luyện tâm, tâm là ly, ly là kỷ thổ. Luyện cho tâm bất động thì ly cung đã tu định đợc. Đã định thì khí hoà, khí hoà ắt thân an, thân an ắt tinh khí sung mãn, nhờ đó mà diên hống ngng kết, và ngng kết thì nắm đợc tạo hoá. Huyền châu tợng hình, thái ấy hàm chân, kim dịch luyện hình, cốt tán hàn quỳnh, thần hình đều vi diệu, hợp chân cùng đạo, đó đều là tự nhiên cả. Nếu không cẩn trọng duy trì, gìn giữ, hàng tâm luyện hình thì những điều này không tự đến. Nhng c ông lực này cần có cái tâm dũng mãnh quyết liệt, có cái chí không màng sống chết thì mới có thể luyện thành thuần thục. Tâm đã chết thì mới có

đợc đời sống thần tiên.

Bài thứ nhất: Ngọc dịch

Phiên âm: Thần bất ly khí, khí bất ly thần, hô hấp vãng lai, quy hồ nhất nguyên, bất khả trớc thể, bất khả vận dụng, uỷ chi h vô, tịch nhiên thờng chiếu, thân tâm vô vi nhi thần khí tự nhiên hữu sở vi, do thiên địa v ô vi vạn vật tự nhiên hoá dục.

Dịch nghĩa: Thần không rời khí, khí không rời thần, hít vào thở ra thay nhau đến đi, quay về một nguồn, không đợc chấp trớc ở thể, không đợc mong dùng đến dụng, tụ chí vào h vô, tịch nhiên thờng chiếu, thân tâm vô vi thì thần khí tự nhiên hữu vi, giống nh trời đất vô vi mà vạn vật tự nhiên sinh thành phát triển.

Trùng Dơng chú: Nhất khí tiên thiên đến từ h vô, hai khí âm dơng tơng giao, tự nhiên thần lẫn vào khí, khí lẫn vào thần. Tiên thiên, hậu thiên đều đi ra từ thiên khí, chúng tơng giao tơng đắc, say ngây nh giấc mộng, tự nhiên nh nó vốn vậy, không chút giả tạo. Hấp (hít vào) là khí, h ô (thở ra) là thần, thần hô khí hấp, trên dới đến đi, lại quay về bản nguyên, luyện kết thành đan, gọi là thai. Thân tâm đại định vô vi mà thần khí tự nhiên hữu vi. Tụ chí vào h vô, không đợc tồn giữ những niệm tởng, giống nh trời đất định tĩnh thì tự nhiên dơng bay lên âm lắng xuống, mặt trời đi mặt trăng tới, nhờ đó mà tạo ra vạn vật.

Phiên âm: Công phu dĩ cửu, tĩnh nhi sinh định, thần nhập khí trung, khí dữ thần hợp, ngũ hành tứ tợng, tự nhiên toàn thốc, tinh ngng khí kết, thử khảm ly giao cấu. Sở tĩnh chi công, thuần âm chi hạ, tu dụng dơng đoạn luyện, phơng đắc chân khí phát sinh, thần minh tự lai hỉ.

Dịch nghĩa: Công phu lâu ngày, tĩnh rồi sẽ sinh định, thần nhập vào trong khí, khí hợp với thần, ngũ hành tứ tợng tự nhiên nhóm lại, tinh ngng khí kết, đây là lúc ly khảm giao cấu. Bằng công phu sơ tĩnh (tĩnh ở mức đầu), với thuần âm, dùng dơng để luyện nó thì mới lám phát sinh chân khí, thần minh tự đến.

Trùng Dơng chú: Tu luyện thuần thục, định tĩnh lâu ngày, tự nhiên thần khí sẽ giao hợp. Thần thuộc hoả phía nam, hoả trong bát quái thuộc

quẻ ly. Tinh thuộc thuỷ hớng bắc, thuỷ theo bát quái là quẻ khảm. Hồn thuộc mộc hớng đông, mộc theo bát quái là quẻ chấn. Phách thuộc kim h-ớng tây, kim theo bát quái quẻ đoài. ý thuộc thổ ở giữa (trung ơng thổ), thổ theo bát quái là quẻ khôn, ý đợc gọi là trung cung hoàng đình. Huyền quan tiên thiên là càn, khi thần và khí đã hợp, thần nhập vào trong khí, tự nhiên ngũ hành tứ tợng hoà vào nhau, đây là công phu làm cho khảm ly giao cấu. Thuần âm phải dùng đến hoả, gọi là ngng thần soi xuống khôn cung, trong cõi mờ mịt mà có thể khiến chân khí phát sinh, thần minh tự về , đây gọi là nhất dơng sinh và quay trở về.

Bài thứ hai: Sản dợc (ơm mầm thuốc)

Phiên âm: Thần thủ khôn cung, chân hoả tự lai. Khôn cung nãi sản dợc xuyên nguyên, âm dơng giao cấu chi sở.

Dịch nghĩa: Thần giữ ở khôn cung, chân hoả tự đến. Khôn cung là vùng sinh ra dợc, là nơi âm dơng giao cấu.

Trùng Dơng chú: Khôn cung là Hoàng đình trong thân ngời, là vùng dới tim trên thận, nằm phía tây của gan, phía đông của phổi, nằm tr-ớc nội thận (thận), phía sau rốn, là lỗ trung h (rỗng), là nơi chân khí phát sinh. Con ngời từ lúc nhờ cha mẹ mà thành thai thì tinh tuý của thân liền lạc nh một chuỗi vòng, tinh khiết nh vải lụa trắng. Đầu tiên sinh ra tam quan, sau đó sinh ra hai quả thận, sinh thận rồi thì dần sinh ra mắt. Sau đó sinh ra hai ngoại thận (tinh hoàn) thì tam tài đầy đủ, lục phủ ngũ tạng, tứ chi, trăm xơng dần nối tiếp nhau mà sinh ra. Lỗ này là cung của tổ khí, nên gọi là khôn cung. Khôn nghĩa là nâng đỡ vạn vật, nó thực sự là vùng sinh ra dợc (thuốc), là nơi âm dơng giao hợp. Để thần giữ ở khôn cung thì phải cả ngày lẫn đêm không lúc nào xao nhãng, dồn chiếu nguyên thần xuống để hồi quang tĩnh định, đảo ngợc tạo hoá, xoay chuyển thiên quan, đại dợc nhờ đây mà sinh ra, kim đan nhờ đây mà kết thành.

Phiên âm: Nhợc bất đắc chân hoả đoạn luyện, tắc kim thuỷ hỗn dung. Nhợc bất chuyển tâm trí chí, tắc dơng hoả tản mạn. Đại dợc chung bất năng sinh, tiên thiên hà do nhi đắc. Đoạn luyện chi cửu, thuỷ kiến hoả tắc tự nhiên hoá vi nhất khí, huân chng thợng đằng, chu lu bất tức. Chân

tinh tự thử nhi sinh, nguyên khí phôi thai vu thử. Hô hấp tơng hàm, mạch trụ khí đình, tĩnh nhi sinh định, đại định chi trung, tiên thiên nhất khí, tự h vô trung nhi lai. Thị dĩ tiên thiên mẫu khí nhi phục hậu thiên tử khí. Thuận kỳ tự nhiên, bất khả dục tốc, tiên thiên tự phát dã.

Dịch nghĩa: Nếu có đợc chân hoả để luyện thì kim thuỷ tan hoà vào nhau. Nếu không chuyên tâm gắng chí dơng hoả sẽ tản đi, đại dợc cuối cùng chẳng thể sinh. Vậy tiên thiên từ đâu mà có đợc. Luyện lâu ngày, thuỷ thấy đợc hoả tự nhiên hoá thành nhất khí, bay lên nóng ấm, luân chuyển không ngừng. Chân tinh từ đây đợc sinh, nguyên khí cũng nhờ đây mà phôi thai. Hô và hấp có trong nhau, mạch ngng khí dừng, tĩnh nên sinh định, trong đại định nhất khí tiên thiên từ h vô đến. Đây là lấy mẫu khí tiên thiên để hàng phục tử khí hậu thiên. Cứ thuận theo đó một cách tự nhiên không đợc nôn nóng, tiên thiên sẽ tự phát ra.

Trùng Dơng chú: Hoả của khôn cung gọi là hoả của chân nhân, th-ờng dùng thần chiếu xuống khôn cung để luyện âm dơng, làm tinh hoá thành khí. Luôn chuyên tâm tập trung ý chí, bất kể khi đứng nằm ngồi đều luôn giữ nh vậy, không đợc để tán loạn. Nếu luyện lâu ngày không thanh tựu công lực đều do trong lòng bị rối loạn. Có ngời luyện lâu, tinh đợc hoả luyện tự nhiên hoá thành nhất khí. Thời gian lâu, ứng lên ba tiếng, chấn động lên Nê hoàn, hoá thành cam lộ, hạ xuống Trùng lâu, ng-ng thành tinh dịch, rồi quay về khôn vị (khôn cung). Nguyên khí còn ở trạng thái phôi thai dần mạnh lên, thần hô khí hấp, hàm dỡng một cách tự nhiên, lu thông không ngừng. Khí và mạch tự ngừng mà tiến vào tĩnh định. Trong đại định hốt nhiên có động, đây là lúc nhất khí tiên thiên sinh ra. Đến khôn cung, nh mẹ lu luyến con, tự nhiên cảm ứng, thần trở nên huyền biến khó lờng. Cứ làm theo tự nhiên, không đợc nôn nóng cho đến lúc khí hoá ắt có công hiệu. Thiên quang chính là thần quang. Công phu định tĩnh lâu dài, thần quang chiếu sáng, tĩnh thì thần linh, thấu triệt bên trong, không bị trở ngại khi hiện ra sắc tớng bên ngoài, ái dục không thể ngăn cản, tự nhiên thấy đợc vật cách bên kia vách tờng, đoán biết đợc việc từ kiếp trớc.

Phiên âm: Hỗn độn chi sơ, thiên địa vị phán, huyền hoàng tơng tạp,

thời chí khí hoá, định trung sinh động, chỉ giá động xứ, phơng tri tạo hoá, nhợc hữu nhất vật, hoặc minh hoặc ẩn, bất nội bất ngoại, thử thị đại dợc thuỷ âm, bất khả cự thái chi, nhợc hữu nhất hào niệm khởi, thiên chân toại táng hỉ.

Dịch nghĩa: Buổi sơ khai hỗn độn mờ mịt, màu đen của trời, màu vàng của đất còn lẫn vào nhau. Đến khi khí hoá, trong định sinh ra động, chỉ vào lúc này mới biết đến tạo hoá, có một vật nh ẩn nh hiện, không ở bên trong không nằm bên ngoài. Đây là lúc đại dợc bắt đầu sinh ra, kh ông đợc vội hái lấy, nếu có một niệm khởi lên thì thiên chân liền biến mất.

Trùng Dơng chú : Trời trong nhẹ nên ở bên trên, màu đen huyền ; đất nặng đục nên lắng xuống dới có màu vàng. Trớc khi trời đất phân định chỉ có nhất khí hỗn độn, đen vàng cha tách riêng, trong đục cha xác định, hỗn hợp lại thành một. Đến khi khí hoá, khí trong bay lên thành trời, khí đục lắng xuống đất. Địa khí bay lên, thiên khí hạ xuống, hai khí hoà quyện hoá sinh ra vạn vật. Công phu thanh tĩnh cũng nh vậy. Chân d-ơng tiên thiên và chân âm hậu thiên, âm dơng hỗn độn thành một, giống nh thiên địa huyền hoàng còn lẫn vào nhau. Hốt nhiên trong định sinh ra động, tạo hoá tự hiện, nh thiên địa phân ra, biệt lập càn khôn riêng biệt. Rồi có một vật nh ẩn nh hiện, đó là huyền châu thành tợng. Huyền châu này cơ hồ nh nằm bên ngòai, nhắm mắt lại thấy rõ, lại cơ hồ nh nằm bên trong, mở mắt ra hình tợng cũng rất rõ ràng. Ngời khác không thể nhìn thấy, vì nó vốn không có hình tợng nên chỉ riêng ta mới nhận ra. Do đó gọi nó là vô tợng huyền châu. Đây là mầm đại dợc mới sinh ra, thuốc này hãy còn non nên chớ hái. Nếu dấy lên vọng niệm, hái lấy nó ắt mất đi huyền châu, mất đi thiên chân chí bảo, trở thành cuồng ma, hô hấp rối loạn không thể cứu đợc. Tính mệnh quý báu, không thể xem nhẹ.

Bài thứ ba: Thái dợc (hái thuốc)

Phiên âm: Thần thủ khôn cung, chân khí tự quy. Khôn cung nãi tạo hoá chi nguyên, hành thân thụ khí chi sơ, tri chi tu luyện, vị chi thánh nhân.

Dịch nghĩa: Thần giữ ở khôn cung, chân khí tự quay về. Khôn

cung là nguồn của tạo hoá, là chỗ bắt đầu để tu thân thụ khí, biết vậy để tu luyện chính là hàng thánh nhân.

Trùng Dơng chú: Khôn cung thuộc địa nên là âm, ứng với hình hài hậu thiên có lúc sẽ tiêu biến của con ngời. Càn cung thuộc thiên, ứng với cái thần tiên thiên vô thuỷ của con ngời. Càn cung chính là huyền quan nhất khiếu h vô, thực ra là nguồn gốc của tạo hoá. Từ không mà thành ra có gọi là tạo, từ có mà thành ra không gọi là hoá, từ tạo rồi đến hoá. Ban đầu, con ngời nhờ thụ nhận khí ở nhất khiếu h vô mà sinh ra, cuối cùng bởi tán tinh ở chỗ lục tặc mu đồ ảo vọng mà chết, bị cuốn theo vòng tuần hoàn của tạo hóa, không biết mấy vạn kiếp.

Phiên âm: Thuỷ tắc ngng thần vu khôn, đoạn luyện âm tinh, hoá vi dơng khí, huân chng thợng đằng, hà xa ban vận, chi lu bất tức. Thứ tắc ngng thần vu càn, tiệm luyện tiệm ngng, tiệm tụ tiệm kết, kết thành nhất khoả huyền châu, đại nh thử mễ, hằng tại mục tiền, nhất đắc vĩnh đắc. Tiên thiên h vô chân khí, tự nhiên quy chi. Đãi kỳ diên quang thiểm thớc nh nguyệt chi tợng, hống khí phi dơng nh nhật chi tợng. Bất thời nhật nguyệt giao hợp nhất xứ, nhất điểm linh quang, viên đà đà, quang thớc thớc, chiếu diệu thợng hạ, nội chân ngoại ứng. Tiên thiên chi khí tự h vô trung nhi lai, thị dĩ mẫu khí nhi phục tử khí, tự nhiên hàm hợp tạo hoá chi diệu. Dợc tùng ngoại lai, phi giả tồn tởng.

Dịch nghĩa: Đầu tiên ngng thần ở khôn, đoạn luyện để âm tinh hoá thành dơng khí bay lên ấm nóng, hà xa chuyển vận lu thông không ngừng. Kế tiếp ngng thần ở càn, vừa luyện vừa ngng dần, tụ dần dần kết thành một viên huyền châu, lớn bằng ngọc Thử mễ, luôn hiện ra trớc mắt, một khi đã có thì vĩnh viễn có. Khi này, chân khí tiên thiên h vô tự nhiên quay về. Đợi khi diên quang loé sáng lấp lành nh tợng của trăng, hống khí bay lên nh nh tợng của mặt trời. Lúc nào đó nhật nguyệt giao hợp một chỗ thì nhất điểm toả sáng linh diệu, tròn trịa, lấp lánh, chiếu khắp trên dới, trong chân ngoài ứng. Khí tiên thiên đến từ trong h vô, đây chính là dùng mẫu khí mà phục tử khí, tự nhiên sẽ cảm nhận đợc sự vi diệu của tạo hóa. Thuốc từ ngoài đến, không phải là ảo tởng giả dối.

Trùng Dơng chú: Con ngời nhờ bẩm thụ hai khí âm dơng của trời

đất mà sinh ra, khí chân dơng ở thân là diên là tinh là khảm, khí chân âm ở tim là hống là thần là ly, cho nên mới nói khí ở ngời và khí ở trời đất đồng một thể. Đạo sỹ tu chân khi đại dợc mới manh nha, huyền châu t-ợng hình, và tinh thần tráng vợng. Đơng lúc này, tinh ở trong thần hạ xuống giao ở khảm, thần trong tinh dâng lên giao ở ly, trong thì tinh thần hợp bên trong, ngoại thì âm dơng giao hợp bên ngoài, trong ngoài rõ ràng, chiếu sáng trên dới, hoá thành một viên minh châu tròn trịa sáng lấp lánh, tam quan thăng giáng, trên dới chuyển vòng nh bánh xe quay, lu thông khắp nơi không ngừng. Cảnh tợng nh vậy cho thấy tinh thần bên trong hoà hợp, kim mộc giao kết, thuỷ hoả kích phát. Do bên trong có chân thực nên bên ngoài hiện lên cảnh tợng nh vậy. Nếu không phải tự thân tạo ra chân cảnh há có thể có cảnh vậy sao. Khí tiên thiên là mẫu khí, khí hậu thiên là tử khí, tự nhiên cảm ứng trở về với chỗ diệu dụng của tạo hoá, có vậy mới có đợc dợc (thuốc) đến từ bên ngoài. Mẫu khí là thiên khí, tử khí là nhân khí, nếu ngời có thể luôn thanh tịnh thì thiên địa tất sẽ hội về trong họ. Đầu tiên là chạm đến khôn sau đó là với đến càn, còn gọi là dời đỉnh đổi lò. Đây là chỗ vi diệu của chân khiếu trong kim đan, là bí quyết hoả hậu tiên thiên.

Phiên âm: Sơ luyện đan thời, tiện hớng thuỷ trung cầu chi, chung lạc ngoan không, tất cánh vô thành. Tu dĩ ngã chi chân khí nhi cảm thiên địa chi chí tinh, đơng dĩ dơng toại phơng ch, thuỷ hoả cảm thông chi lý. Suy chi tự đắc.

Dịch nghĩa: Khi mới luyện đan đã hớng về thủy mà cầu nó thì cuối cùng rơi vào trống rỗng, không thành đợc đan. Nên ding chân khí của ta mà cảm lấy cái chí tinh của trời đất. Nên dùng dơng tọai, phơng chử theo lý thủy hỏa cảm thông. Nếu hiểu sáu lý này tự nhiên sẽ thành tựu.

Trùng Dơng chú: Khi mới luyện đan đầu tiên nên dùng thần quán chiếu khôn cung, dùng hoả luyện dợc, lấy thần điều khiển khí. Đợi khi chân khí phát sinh, sau đó giữ ở càn cung, treo thai trong đỉnh vạc, kết thành huyền châu, luyện thành đại dợc nuốt vào trong bụng để chuyển hoá âm khí của bản thân, biến thân thành thể càn dơng, đây là sự diệu dụng trong không. Ngời không ngộ ra sự diệu dụng trong chân không

này, lại không đợc truyền thụ, chỉ nghe loáng thoáng về đạo mà hồ đồ tu luyện thì hớng vào thuỷ mà cầu đan. Thuỷ là cái mênh mang mờ mịt, sai lầm tập trung ý niệm vào trong cái mênh mang này há không rơi vào trống rỗng sao, vậy cuối cùng tất không nhận ra cái lý để thành đan. Nên dùng dơng toại phơng chủ, hiểu sâu ra đợc lý cảm thông giữa thuỷ và hoả thì thành tựu. Dơng toại chính là hoả châu, là thái dơng chính cung; dùng hoả châu hớng đến mặt trời mà tiếp hoả. phơng ch là thuỷ châu, là thái âm chính cung, lấy thuỷ châu hớng đến mặt trăng đón thuỷ. Thiên địa cách xa nhau nhng trong phút chốc tự nhiên có đợc thuỷ và hoả. Những vật này thụ nhận khí thừa còn có thể cảm thông với nhật nguyệt, trong khoảnh khắc có đợc thuỷ hoả. Huống chi con ngời là vạn vật chi linh (tinh linh của vạn vật), trong sự tĩnh định há không cảm thông đợc sự chuyển hoá vi diệu trong thân mà kết thành kim đan sao?

Phiên âm: Đơng kỳ nhật nguyệt giao quang chi hậu, tiên thiên thích chí chi thời, Nê hoàn phong sinh, dục hải ba trừng, thử thân nh tại vạn trợng hải trung, bất tri hữu thuỷ, bất tri hữu hoả, bất tri hữu thiên địa nhân ngã, hỗn nh tuý mộng. Chính thị long hổ giao hội chi tế, kim mộc t-ơng đạm, thuỷ hoả tơng kích, cảnh tợng phát hiện, tấn nh lôi điện. Cấp cấp thái thủ, kỳ thái thủ chi diệu, nh phát thiên quân chi nõ, duy dụng nhất thốn chi cơ. Tự thái phi thái, bất thái thực thái, hãi vi chân thái dã.

Dịch nghĩa: Vào lúc mặt trăng mặt trời giao ánh sáng, lúc tiên thiên vừa đến, từ Nê hoàn cảm giác nh có gió thổi. Muốn lọc sạch thân tâm trong sóng biển, thân này nh ở giữa biển sâu vạn trợng, không biết có thuỷ, hoả, không biết có thiên, địa, ngời, ta, mơ hồ nh chìm trong mộng. Đúng vào lúc long hổ giao hội, kim mộc nuốt lẫn nhau, thuỷ hoả kích phát lẫn nhau, cảnh tợng hiện ra nhanh nh tia chớp. Vội vàng hái lấy, chỗ vi diệu của việc hái lấy này là nh bắn cái nõ nghìn cân, chỉ dùng cái nẫy một thốn. Hái mà không hái, không hái mà thực ra là hái, đó là hái thực.

Trùng Dơng chú: Mơ hồ không biết gì nh chìm vào cơn say, đây chính là trạng thái khi đợc thuốc (đắc dợc). Khi huyền châu tợng hình, nhật nguyệt giao ánh sáng, chính là lúc hái thuốc, lúc tiên thiên vừa đến. Lúc này, Nê hoàn tự cảm thấy nh có gió từ trời thổi xuống, thổi vào

huyền quan giữa hai mắt, rồi lan khắp toàn thân, quan khiếu đều mở cả, xơng khớp nh bị đứt rời, nhức mỏi mềm nhũn nh bông, tim lạnh nh băng, Đan điền nóng nh có lửa, thân tâm kém thoải mái nên thận trọng chớ lo sợ. Đây chính là lúc thuỷ hoả nung kích nhau, lúc rồng hổ, kim mộc giao hội. Sau một lúc, tam cung tràn trề khí, hai khí âm dơng xung hoà, tình nhân gian dứt hẳn, thần khí thịnh vợng an định, mơ hồ nh trong cơn say, giống nh vạn thuỷ vạn mộc cùng cảm kích lẫn nhau, không biết có trời có đất, có ngời có ta. Chỉ nghe tiếng sấm nh nghìn chiếc chuông vang lên, vạn nẻo đều sáng rỡ ràng, thấu rõ cả trong ngoài, ngọc quý đầy không trung, sấm nổ liên hồi, chớp loé đan nhau, cảm đến trời đất. Hái thuốc quay về, chỗ diệu dụng này giống nh cái nẫy chỉ dài nửa thốn mà bắn đợc cái nõ nghìn cân, một dòng nớc xoáy tròn xoay vòng chiếc thuyền chở vạn hộc. Kinh có câu, ngời ngộ ra đạo thì trời đất điên đảo, đây là chỗ dụng của chân diệu. Còn có câu: Trăng đến đợc thiên tâm (là lúc) gió đến trên mặt nớc. Lại có câu: Gió thổi qua dờng liễu, trăng chiếu vào giữa cây ngô đồng. Nê hoàn có gió mát, giáng cung có trăng thanh, giữa rừng gió mát mơn man, một làn thanh âm trời bay xuống... đều là những câu hình dung về nhất khí tiên thiên từ ngoài đến.

Bài thứ t: Đắc dợc (đặt dợc thuốc)

Phiên âm: Thần thủ huyền cung, ý nghênh tẫn phủ, thần ý tơng hợp, tiên thiên tự đắc. Hoảng hoảng hốt hốt, diểu diểu minh minh, nhất điểm hồng quang, thiểm nhập hạ nguyên. Kỷ chi chân khí, hấp nhiên tấu hợp, âm nãi bão dơng, dơng nãi kích âm, chí tinh phát hiện, hải phiếm lang dũng. Tự thái huyền quan thăng nhập Nê hoàn, hoá vi kim dịch, thốn nhập phúc nội, hơng điềm thanh sảng, vạn khổng sinh xuân, biến thể sinh quang. Chí thử nãi thị càn khôn giao cấu. Nhất đắc vĩnh đắc chi diệu, toàn tại phòng nguy lự hiểm, tức đơng lao phong cố bế, vật lệnh thẩm lậu, dĩ tiện ôn dỡng.

Dịch nghĩa: Thần giữ ở huyền cung, ý nghênh đón ở tẫn phủ, thần ý tơng hợp, thì tiên thiên tự có. Trong mơ hồ, mênh mông, một chấm sáng đỏ loé xuống hạ nguyên. Chân khí của bản thân hội tụ hài hoà, âm ôm lấy dơng, dơng kích thích âm, chí tinh hiện ra, nh biển mênh mông

dâng trào, từ Thái huyền quan dâng lên nhập vào Nê hoàn, hoá thành kim dịch, nuốt chất này vào trong bụng cảm thấy thơm ngọt sảng khoái, vạn lỗ trên thân căng đầy sức sống, toàn thân toả sáng. Lúc này chính là lúc càn khôn giao cấu. Một khi đã có đợc thì vĩnh viễn có đợc. Sự vi diệu tập trung ở chỗ đề phòng nguy hiểm, tức phải đóng kín không cho khí lọt ra ngoài để thuận tiện việc ôn dỡng.

Trùng Dơng chú: Huyền cung tức là huyền quan, là nơi luyện Thử mễ. Còn có những cách gọi khác là: huyền thai đỉnh, chu sa đỉnh, càn kh ôn đỉnh. Càn khôn nói ở trên ý chỉ khi mới luyện đan lấy càn khôn làm đỉnh vạc. Đầu tiên ngng thần tụ lại ở khôn vị, trong tĩnh sinh động, hái lấy dơng trong âm, gọi là thố tuỷ (tuỷ thỏ). Chân khí bay lên, bay đến càn cung, động rồi sau đó tĩnh, hợp với âm trong dơng, gọi là điểu can (gan chim). Hai vật này để lẫn vào nhau luyện thành châu nh ý. Đây chính là lúc khảm ly giao cấu, quý hoa hiện ra, chân diên mới lộ, tiên thiên mới hiện, nhất dơng mới động. Giống nh vào ngày mồng ba, khi vầng trăng hiện ra ở hớng canh thì đúng vào lúc gọi là giờ hoạt tý. Một giờ chia làm lục hậu, trong đó có hai hậu đợc thuốc, bốn hậu còn lại có chỗ diệu dụng riêng. Lúc nhất dơng mới động là lúc nhất hậu đầu tiên có đợc thuốc. Đã đợc thuốc thì nên vào tĩnh thất, vận hoả thiên nhiên lên, rồi lại nhập vào nửa vầng trăng hiện ở hớng đoài đinh, sẽ nghe ra tiếng rồng hổ hú gọi. Diên hống hoàn toàn nằm ở chỗ tẩy sạch tâm trí, tắm gội (mộc dục) đề phòng 13 ngày dần trôi qua thì sinh ra càn giáp, tức là vào ngày 15, lúc này vầng trăng tròn đầy chiếu sáng khắp đất trời. Ngân ngạc đã thành, huyền tẫn đã lập, kim hoa đã hiện, tam dơng đã đầy đủ. Nguyệt tròn đầy ở phía giáp, ứng với tợng của càn, chính vào lúc nhật nguyệt trùng minh này mà đợc thuốc, gọi là nhị hậu đắc dợc. Tứ hậu còn lại có pháp diệu dụng riêng. Một là tợng cho nửa vầng trăng thợng huyền, khi trong nửa vầng trăng sáng có tiếng rồng hổ hú gọi, diệu dụng là phải hết sức đề phòng nguy hiểm. Sau khi tiên thai đã thành, trăng đến ngày mời tám. Nhất âm cố thủ ở phía tốn, diệu dụng là dã chiến. Kế đến luyện nhị âm, vào ngày 23 trăng hạ huyền, diệu dụng là tẩy tâm mộc dục ở cấn địa. Luyện hết tam âm thì dơng thần xuất hiện, diệu dụng là đề phòng củng cố. Đây gọi là tiền tam tam hậu tam tam, là diệu dụng của tứ hậu, là lý

đắc dợc của nhị hậu. Thần giữ ở huyền môn, ý nghênh ở tẫn phủ, hai câu này là khẩu quyết hái thuốc. Trong huyền cung, chí tinh phát sinh, khí của chân diên hiện ra hình dạng của một vầng trăng sáng, thủy của chân hống hiện ra dới dạng một vầng mặt trời đỏ. Trong nhật nguyệt hiện ra hai đoá kim hoa, mạnh mẽ nh đan sơn, đỏ lấp lánh. Đây là lúc dợc không già không non nên nhanh chóng hái lấy. Hái nh thế nào, khẩu quyết nói rằng: Chỉ cần ý nghênh ở tẫn phủ, thần ý tơng hợp thì tiên thiên tự có. Trong mập mờ mênh mông, một chấm sáng đỏ loé xuống Hạ nguyên, giao hội với chân âm, âm liền hoà cùng, nên âm ôm láy dơng, dơng kích âm, âm dơng kích phát, sóng biển tuôn trào. Khí từ Thái huyền quan đến Vĩ l, Hiệp tích, qua Ngọc chẩm hoá thành kim dịch, quỳnh tơng. Nuốt chất này vào bụng, thơm ngọt sảng khoái, tai nghe tiếng trống nh vạn tiếng sấm, diệu dợc thần kỳ, không phải tiếng đàn tiếng sáo mà là diệu âm, vừa giống tiếng ngọc va nhau trong suối lạnh, vừa giống khánh vàng đánh vào h không, vừa nh côn trùng mùa thu rả rích, lại nh gió lớt qua cây tùng xanh tơi, thật vô cùng kỳ lạ. Nh có âm thanh của ngọc quý dội lên, tiếng bầy quạ nhất loạt kêu to, nhịp nhàng nh tiếng của bầy chim liên tục hót, khiến con ngời ngẩn ngơ, tâm ý vui sớng, thực sự là cõi cực lạc, thực sự là thiên cung diệu cảnh. Khách trần thì nh mù nh điếc không thể thởng thức đợc. Thân tâm thanh tịnh, bách quan (trăm cửa trên ngời) th ông hoà, vạn lỗ tràn đầy sức sống, toàn thân phát ra vạn tia sáng lấp lánh, hiện ra một quầng sáng, bên trong có tợng của đứa hài nhi chính là thần dơng xuất hiện. Phải luôn đề phòng nguy hiểm, không đợc xa rời. Cách ôn dỡng xem bài dới.

Bài thứ năm: Ôn dỡng

Phiên âm: Thần thủ hoàng phòng, kim thai tự thành. Hoàng phòng nãi càn chi hạ khôn chi thợng, thập nhị thời trung, niệm t tại t, hàm quang tàng diệu, hành trụ toạ ngọ, miên miên nhợc tồn nh kê bảo noãn, nh long dỡng châu. Bảo nguyên thủ nhất, tiên thiên nguyên thần nguyên khí, khắc khắc tơng hợp, tiệm tiệm tơng hoá, đản an thần tức, bất vận hoả nhi hoả tự vận. Bách nhật công linh, thập nguyệt thai viên, âm phách tự hoá, dơng thần xuất hiện, thiên nhật chi hậu, ôn dỡng hoả túc, lục tận chúng âm, thể

biến thuần dơng, anh nhi hiện tợng, thân ngoại hữu thân, hình nh yên hà, thần đồng thái h. ẩn tất hình đồng vu thần, hiện tất thần đồng vu khí, bộ nhật nguyệt nhi vô ảnh, quán kim thạch nhi vô ngại. ôn dơng tam niên chi hậu, anh nhi lão thành, bất khả viễn li, trực đáo cửu niên, dữ thái h đồng thể, hình thần câu diệu, dữ đạo hợp chân. Thiên địa sơn xuyên, hữu thời băng hoại, ngô chi đạo thể, hạo kiếp trờng tồn, tiềm phục nhân gian, tích công lập hạnh, đề khiết thiên địa, bả ác âm dơng, sở dĩ âm dơng bất năng quân đúc, thiên tiên chi đạo, t nãi tất dã.

Dịch nghĩa: Thần giữ ở Hoàng phòng thì kim thai tự thành. Hoàng phòng năm dới càn trên khôn, trong mời hai canh giờ luôn t niệm nơi ấy, hàm ẩn diệu quang, khi đứng di nằm ngồi đều luôn tập trung nh vậy, nh gà mái ấp trứng, nh rồng dỡng châu. Giữ nguyên giữ nhất, nguyên thần nguyên khí tiên thiên từng phút từng giây tơng hợp, dần dần chuyển hóa lẫn nhau, nhng vẫn luôn định thần tức, không vận hoả mà hoả tự vận. Qua trăm ngày công phu linh nghiệm, qua mời tháng thì thai hoàn bị, âm phách tự hóa giải, dơng thần hiện ra. Sau nghìn ngày, hoả ôn dỡng đã đủ, trừ sạch quần âm, thể biến thành thần dơng, hiện lên bóng dáng trẻ sơ sinh (anh nhi), ngoài thân có thân, hình dáng nh mây khói, thần giống với thái h. Khi ẩn thì hình đồng với thần, khi hiện thì thần đồng với khí, bớc dới nhật nguyệt mà không có bóng, xuyên qua kim thạch mà không trở ngại. Sau khi ôn dỡng ba năm, anh nhi lão luyện, không đợc xao nhãng, cho đến chín năm thì đồng một thể với thái h, hình thần đều vi diệu, hợp chân cùng đạo. Trời đất núi sông có khi còn băng hoại, thể đạo của ta mu ôn kiếp trờng tồn, tiềm phục trong nhân gian, tích công đức lập đạo hạnh, nâng đỡ thiên địa, nắm giữ âm dơng nên không thể ràng buộc, đạo tiên thiên đến đây là kết thúc.

Trùng Dơng chú: Hoàng phòng tức là Hoàng cung đình, nên ở dới càn trên khôn, nằm trong quy cũ. Kim thai chính là nguyên thần của tiên thai, kim là vật rắn chắc không bị h hại, đây là nguyên thần của con ngời. Nguyên thần này không bao giờ h hoại, thể của nó thanh tịnh, diệu dụng và bền bỉ nh vàng, sắc bén nh thép, tĩnh nh lu li, sáng nh trăng rằm, luôn sáng rỡ không chút tỳ viết, chỉ vì có một vọng niệm mà rơi vào h ảo. Nay ta theo năm bài khẩu quyết này đắc đợc đan đạo phản hoàn, phải luyện

cho hữu hợp với vô, khéo kết diên với hống mà thành tiên thai, quay trở lại sự chân thờng bản lai, hợp với chỗ diệu dụng của nguyên thuỷ. Kim thai tự thành, lấy thần giữ nó. Trong Hoàng phòng, một ý cũng không để tán lạc, trong mời hai canh giờ luôn giữ niệm nh vậy, hàm ẩn diệu quang, nhìn vào trong, lắng nghe bên trong, luôn luôn duy trì nh thế không đợc một giây sao nhãng, nh gà ấp trứng nh rồng dỡng châu. Rồng dỡng châu thì tâm ý không lơ là, tinh và thần cảm hoá, châu của nó phát sáng, phát sáng lâu châu sẽ biến thành rồng con, bay lên không trung, tuỳ thích bay lợn, nếu có ngời nhìn thấy nó thì cho rằng đó là bóng của rồng, là thần của rồng. Thần đã có thể hoàn toàn biến hoá thì nổi mây gây ma, thoát cốt bay lên, gọi là thần long. Do đó lớn nhỏ tuỳ ý, ẩn hiện mặc lòng, động thì làm rạn nứt Thái Sơn, nổi sóng dữ, kéo mây, sa mù, toé sét nổ sấm. Tĩnh thì tàng ẩn trong khe suối sâu là vật dơng linh. Đạo của kim đan để học thành thiên tiên cũng theo nh lý này vậy. Ban đầu phải ủ nguyên giữ nhất, dỡng ngọc Thử mễ tiên thiên, nguyên thần diệu châu. Đa ngời băng qua mây, ấy là nguyên thuỷ thiên tôn, lơ lửng một bảo châu, cách mặt đất năm trợng. Theo lơ lửng trong không, vạn thánh thiên chân từ miệng châu toả ra dồi dào, rồi sau đó từ miệng châu đi vào. Tồn dỡng lâu, tự nhiên nguyên thần thử mễ lũ lợt tơng hội, dần dần chuyển hoá qua lại. Vầng trăng ban đầu là trăng lỡi liềm mỏng manh, sau đó thành nửa vầng trăng thợng huyền, dần thành trăng tròn. Từ khi kim quang hiện ra, nhật nguyệt hợp bích, diên hống tơng đầu (hoà vào nhau), kết thành tiên thai. Ôn dỡng ba năm, anh nhi già dặn, mãi đến chín năm thì công hạnh viên mãn, âm bị diệt tận, nhất thần có thể hoá thành trăm thần vạn thần. Hình thần đều vi diệu, xuất hữu nhập vô. Luyện cho thần đồng một thể với thái h, quay trở về chân đạo vô cực, hợp cùng diệu cảnh nguyên thuỷ. Lúc này quán xét trời đất trong cõi huyền diệu thấy nó nh hạt gạo trong kho lớn, áng mây giữa thinh không. Còn có ngũ hành nào trói buộc, âm dơng nào biến hoá, lúc này trời do tay ta nâng đỡ, âm dơng do tay ta nắm giữ, vĩnh viễn không có chung không có thuỷ, kiếp kiếp trờng tồn, hợp chân cùng đạo, thật là thần diệu làm sao.

Trùng Dơng Chân Nhân Kim Quan Ngọc Toả Quyết

(Do con của Trùng Dơng là Vơng Hỉ ở núi
Chung Nam soạn)

1.

Có ngời hỏi: Thế nào là diệu lý của việc tu chân? Đáp rằng: Thứ nhất, trớc hết phải trừ bỏ mọi phiền não vô danh; thứ hai, không tham lam luyến tiếc tửu sắc, tiền tài. Đây chính là cách tu hành. Phàm thân của con ngời luôn có cái lý của trời đất. Trời đất sở dĩ hàm dỡng vạn vật, vạn vật sở dĩ lấp đầy trong trời đất, đó là bởi trời đất cao minh khoáng đạt, cha từng che lấp vạn vật. Ngời tu hành để ứng cùng vạn vật thì cũng nên đặt mình vào với vạn vật. Lại hỏi: Trời có lúc u ám, đất có lúc chấn động, núi có lúc sụt lở, biển có lúc khô cạn, mặt trăng mặt trời lúc tròn lúc khuyết, ngời thì bệnh tật vô thờng làm thế nào để trị? Trả lời: Muốn trị đ-ợc chỉ có cách đạt thái thợng, luyện ngũ hành.

2.

Hỏi rằng: Nh thế nào là pháp về ngũ hành? Khẩu quyết nói rằng: Đầu tiên phải tu trì giới: Thanh tịnh, nhẫn nhục, từ bi, làm thiện, cắt bỏ thập ác (mời điều ác), thi hành bố thí ban phát, cứu độ tất cả chúng sinh, trung với quân vơng, hiếu kính cha mẹ, thầy dạy. Đây là cách tu hành. Sau đó luyện tập chân công. Khẩu quyết nói rằng: Thứ nhất, trong thân phải biết đợc canh giáp mão dậu; thứ hai, trong thân phải nhận biết đợc khảm ly diên hồng. Khẩu quyết: Canh giáp mão dậu là ngày và đêm. Giáp mão là khí trong gan, trong bát tiết (tám tiết khí chính trong năm) nó là lập xuân, xuân phân, trong miệng là tân ; canh dậu là khí ở phổi, trong bát tiết chúng là lập thu và thu phân, trong miệng chúng là dịch.

Khảm ly là lạnh và nóng; ly diên là tâm khí trong thân, trong bát tiết nó là lập hạ và hạ chí, trong thân nó là huyết. Khảm hống là khí thận, trong bát tiết là lập đông và đông chí, trong thân là tinh. Tinh sinh phách, huyết sinh hồn. Tinh là tính, huyết là mệnh. Ngời có thể nắm đợc tính mệnh tức là đã biết cách tu hành chân chính. Khẩu quyết: Tinh huyết là gốc rễ của thân xác. Chân khí là gốc rễ của tính mệnh. Nên viết: Có huyết có thể sinh chân khí. Chân khí vợng tự nhiên sẽ sống trờng cửu. Tụ tinh huyết thì sẽ thành hình hài.

3.

Hỏi rằng: Đã là ngời ắt phải có sinh tử, cái trớc cái sau, vì sao vậy? Đáp rằng: Đầu tiên nói về tử, vì lòng ngời chấp trớc ở dục vọng và lạc thú, than tiếc cõi đời, cho nên đàn ông thì tổn tinh, đàn bà thì tổn huyết. Ban ngày không cắt bỏ đợc phiền não vô danh, ban đêm không giết đợc tam thi âm quỷ. Đàn bà đàn ông đều phải chết.

4.

Hỏi rằng: Ngời không chết là nh thế nào? Đáp rằng: Ngời không chết, thân họ thanh tịnh không chút bẩn, tích tụ chân khí ở Đan điền, tinh huyết không suy. Lại hỏi: Từng thấy nhiều ngời ngày nay thanh tịnh kh ông lấy vợ, nhng không thể thành đạo, là vì sao? Đáp rằng: Tuy ngời này thanh tịnh, nhng không đạt tới công phu thanh tịnh chân thực. Họ tuy là khắp thân thanh tịnh nhng không thể định tinh huyết để dỡng khí. Tuy thân họ thanh nhng tâm không thanh, thân tịnh nhng ý không tịnh. Há kh ông biết "Thanh tinh kinh" viết rằng: Đạo thì có thanh có trọc, có động có tĩnh, thanh là nguồn của trọc, động là nền của tĩnh. "Kinh" viết: Sạch chân thực trong mắt không có lệ, trong mũi không có mủ, trong miệng kh ông có nớc dãi, không đi đại tiểu tiện. Đàn ông dỡng tinh, đàn bà định huyết thì vạn tà quy chính, vạn bệnh không sinh.Có vậy mới đạt đến Đan điền thanh tịnh. Ngời mà ngày nay ngời ta cho là thanh tịnh thì đều là giả danh cả. Tu hành thì trong ngoài phải tơng ứng. Muốn nói đến đại thừa trớc tiên phải nói đến tiểu thừa. "Tâm kinh" viết: Có thể tiểu thì có thể đại, cha nói đến quá khứ, trớc tiên hãy nói đến hiện tại. Quá khứ là quả, hiện tại là công. Lại viết: Công thành quả mẫn chân gọi là chân. Đầu tiên hãy nói về giả. Chỉ có nhất linh là giả cả. Luyện giả thành chân, cảm hợp

chúng thành một. Khẩu quyết: Đạt đợc sự an lạc của thân trong hiện tại là tiểu thừa, ban đầu mới phát tâm là tiểu thừa, kết quả đạt đợc là đại thừa. Tiểu thừa là gốc, đại thừa là ngọn. Khẩu quyết: Ngọn gốc nơng nhờ lẫn nhau. Ngọn nhờ gốc mà sinh, nay ngời tu hành không biết thân từ đâu tới, tính mệnh do đâu mà sinh. Khẩu quyết: Đều sinh ra từ âm dơng, nhờ vào tinh của cha huyết của mẹ, hai thứ này là gốc của thân. Ngày nay ngời ta hành đều không biết quý tiếc tinh của cha, huyết của mẹ, làm hao tổn chân khí, hao tổn nguyên dơng. Do đó mà già đi, già thì sinh bệnh, bệnh thì phải chết, cho nên mới có sự vô thờng, sao không trị nó. Phàm, chân đạo là, trong không có thực, trong thực có không. "Kinh" viết: Đại đạo vô hình mà sinh ra và nuôi dỡng trời đất, đạo đại vô danh mà nuôi lớn vạn vật. Con ngời từ chân tính sinh ra cũng vậy. Ngày xa, Lão Quân luyện kim mộc thuỷ hoả thổ, để lại tam thừa diệu ngôn, từng câu từng chữ đều nhằm diệt trừ tội lỗi, trờng sinh bất tử. Thứ nhất, trên có thần tiên bão nhất; thứ hai, giữa có phú quốc an dân; thứ ba, dới có cờng binh chiến thắng.

5.

Hỏi rằng: Nh thế nào là thần tiên bão nhất? Bão nhất là giữ cái gốc thân mọi ngời trong thiên hạ. Nhất là gốc của vạn vật. Nhất chính là đạo. Cái nhất sơ khai ban đầu là chân thuỷ, trong thuỷ sinh ra khí, trong khí sinh ra thuỷ. Vạn vật đều từ nhất mà sinh ra, nhờ nhất mà sinh sôi phát triển. Có câu: "Nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật (một sinh hai, hai sinh ba, ba sinh vạn vật). Trong tam mở ra tứ trí, ngũ quái, bàn đến cửu tử, chân đạo. Nhờ thành tựu vô lậu quả, ý tởng tự linh nghiệm, giữ vững Đan điền, ôm giữ nguyên khí chớ để tản lạc. Đây là cách để bão nhất.

6.

Hỏi rằng: Nh thế nào là phú quốc an dân? Khẩu quyết rằng: Trong thân của cả đàn ông và phụ nữ đều có cửu giang tứ hải (chín sông bốn biển). Trong tạng khố của Long cung có thất châu bát bảo chớ để lục tặc cớp đi. Đây gọi là phú quốc an dân.

7.

Hỏi rằng: Nh thế nào là cờng binh chiến thắng? Khẩu quyết nói rằ

ng: Chiến thắng là điều mà thiên hạ ít ngời biết. Chiến thắng là pháp th-ờng. Lại hỏi: Đã bàn về phép thanh tĩnh thì sao phải nói đến chiến thắng. Giải thích rằng: Ngời ngày nay không đạt tới phép chiến thắng, cũng kh ông thể trị đợc bệnh tật, vô thờng. Chiến thắng, thứ nhất trớc hết phải chiến đấu để đẩy lùi những phiền não về vô danh; thứ hai, vào lúc đang đêm phải chiến đấu để đẩy lùi tam thi âm quỷ; thứ ba, chiến đấu đẩy lùi vạn pháp. Đây chính là phép chiến thắng. Nếu có ngời hiểu đạt đợc tam thừa sẽ biến tai ơng khổ não thành phúc. Phàm là ngời tu hành, lấy sự th-ờng tĩnh làm gốc. Phép đại thừa, muốn đạt thành đại thừa phải đi từ tiểu thừa lên, thanh không rời trọc, động không rời tĩnh, trong tĩnh rồi sẽ sinh ra động, trong trọc (đục) rồi sẽ tự có thanh (trong), có chân đạo. Kinh viết: "Vì thuần dơng nên không sinh sôi, vì thuần âm nên không sinh tr-ởng. Âm dơng hòa hợp thì có thể sinh vạn vật. Ngời ngày nay tu đạo, lại không tu theo chân đạo. Đạo là thông đạt tính mệnh. Tính mệnh là tinh huyết. Ngời có vạn bệnh, những bệnh này đều thơng hại mệnh của con ngời. Có bệnh thì không làm hết việc ở ngũ tạng, khiến tổn hại đến tam bảo: tinh, khí, huyết. Muốn sống an lạc và trờng sinh phải có ý thức trì giữ quả thanh tịnh. Nếu ngời cha xuất gia, khi tuổi nhỏ không thể giữ đợc quả thanh tịnh thì phải từ tiểu thừa đi vào trung tiểu thừa rồi lên đến th-ợng thừa. Bớc đầu đạt đợc pháp tâm là đã đạt tiểu thừa, đạt giác ngộ là trung thừa, thông đạt hết thảy là lên đến thợng thừa. Thứ nhất là thành hoá, thứ hai là thành bạc, thứ ba là thành vàng. Cũng giống nh một cây lớn đầu tiên có gốc, sau có ngọn. Bình thờng chỉ cần thanh tĩnh là đã đi vào chính đạo rồi.

8.

Hỏi rằng: Giả nh thân đang thanh tĩnh, lúc nào đó gặp phải thiên ma thì làm sao để trị nó? Lại giả nh gặp phải phong ba ngoại đạo, xin hỏi làm thế nào trị nó? Trả lời: Phong ba đó chính là cảnh ngộ, mọi cảnh giới đều có. Chỉ cần nhận thức đợc tiến lùi. Nhận biết đợc thanh trọc. Nếu gặp phải âm dơng thì thêm hoả vào thuỷ, lại dùng cách đánh bật trọc ra. Khẩu quyết: Giả nh có đội quân ma tràn đến phải cấp tốc chuẩn bị ba nghìn c-ờng binh. Khẩu quyết: Ba nghìn cờng binh sơ chân công chính là khí. Hữu đến thì vô đi, nghìn hơi thở gấp. Tích khí ở Đan điền, giữ không cho

thất tán, không để cho lạnh, chỉ để cho ầm, ắt sẽ tự kết thành tiên thai, đây là diện pháp. Nếu có ngời hiểu đợc nh thợng diệu thì vĩnh viễn có đ-ợc nh thợng chân công, công thành quả mãn, vĩnh viễn đợc an lạc trờng sinh. Tất cả những ngời luyện công đều có lúc gặp khó khăn, nên cẩn thận chuẩn bị.

10.

Hỏi rằng: Nh thế nào là tử tớng. Khẩu quyết: Trụ trời dao động, cây đổ núi sụt, lục thần đều loạn, tính mệnh không thể bảo toàn, tinh thần hoảng hốt, thiên địa u ám, nhật nguyệt tối tăm, đó chính là mầm mống của sự vô thờng. Thân hữu lậu chính là địa ngục, quả vô lậu chính là thiên đờng. Cái thân hữu lậu của con ngời nếu chứng đợc quả vô lậu viên mãn thì đều thành tựu đạo quả.

11. Hỏi rằng: Giả nh khi con bạch ngu (trâu trắng) bỏ đi thì cầm giữa lại thế nào. Khẩu quyết: "Khi trâu trắng bỏ đi phải cài chặt huyền quan, khép kín bốn cửa, dùng ngay cách tiên nhân điếu ng, rồi lại dùng tam đảo thủ ân, tức ngợc dòng Hòang Hà, đóng kín kim quan, khóa chặt ngọc toả, nh ngời khép chặt mắt, trâu trắng tự nhiên không đi. Đây gọi là cách xuất thủy đăng bỉ ngạn (rời nớc lên bờ bên kia). Có mời cách để định tính mệnh. Một là kim quan ngọc toả định, hai là tam đảo hồi sinh hóan tử, ba là cửu khúc Hoàng Hà nghịch lu định. Ba cách này gọi là vô lậu quả viên, đều giúp ngời ta tu thành đạo tiên. Nếu đã định đợc bảo vật, chớ để chúng trụy xuống lng, chân, làm mờ mắt. Đây là cách định tam bảo.

12. Hỏi rằng: Nếu có ngời thu định đợc tam bảo thì chuyển vận gửi về nơi nào? Đầu tiên dùng cách lô mao xuyên tất, hun nóng cho khí xông lên bảo lô cốt. Vận khí thẳng đến huyệt Dũng tuyền, toả vào hai bàn chân. Sau đó dùng cách thất phản hoàn đan. Nếu khí trệ xuống thắt lng và chân thì dùng thiết xa hắc ngọ công, sau đó mở tể môn. Nếu có đợc nguyên khí thịnh vợng thì trớc tiên tiến hành cách trửu hậu phi kim tinh, nếu không dùng cách này và cách xuyên tất, cách thất phản tam đảo thì dùng trửu hậu bàn tinh bổ não để đợc trờng sinh bất lão. Ngời ngày nay luyện công, tập trung ở trên mà không tập trung ở dới, cũng nh đứa trẻ xây tháp, bên dới không có móng vững. Nh thế nào mới đúng. Trung khí

phải thực sự vững chắc, và phải ở vào khảm cung. Rồi dùng dơng lộc đại ngu tam xa (hình dung nh ba xe, dê, hu, ngựa) chuyển đến Kinh Sơn để tam bảo đợc nối thông. Khẩu quyết: Kinh sơn gần bên. Có ngời bọ Biện tên Hoà, ngày nọ đến Kinh Sơn củi, anh thấy một con phợng hoàng đậu trên tảng đá cao. Biện Hoà liền biết trong đá ấy có bảo vật, bèn lấy đá đó dâng vua, vua vô cùng nổi giận sai cắt hai chân của Biện Hoà. Khẩu quyết: Biện Hoà là thức, là ý, là ngoan thạch (tảng đá cứng). Phợng hoàng là chân khí, là thân. Ngọc là tinh tuỷ trong xơng. Chặt chân là cách lỡng túc bất hành xuyên tất. Khẩu quyết: Giỏi giữ thanh tịnh gọi là Hạ nguyên bảo thành, giống nh nhật nguyệt, dùng tam xa chuyển lên đỉnh C ôn Luân. Than rằng: Ngời ngày nay có thể nói hay mà không thể luyện tốt, có thể nói mà không thể làm ra phép bí truyền. Lại nói rằng: Hành c ông (tu luyện công phu) tâm hành mà ý không hành. Ngời đời nay đa phần là mê, không biết tu dỡng thân thể. Thứ nhất, thần tính là xe đại ng-u, phải thúc dục thanh ngu kéo xe. Trong xe chở bảo bối là xe hu. Thứ ba, khí ấm tràn đi, đó là xe dê. Xích ngu kéo xe, trong xe chở báu vật, khi xe đi, đầu tiên rời khỏi Kinh sơn, Vĩ L, đi vào Địa trục, rồi vợt qua Thiên quan, xuống đến Song quan. Thận Du nằm ở thắt lng, xuống hai chân, vào đến Tào khê, Hiệp tích, rồi ngừng ở Song Quan. Hiệp tích là uyển nghiêm phân thuỷ lĩnh, chỗ Song quan chiếu thẳng lên, tên gọi thứ hai là thiên nhất lĩnh, tên thứ ba là nữ tử vận bảo. Đặt nhũ hơng rồi liên tục tăng chân hoả. Cứ luyện tập công phu này trong một năm sẽ khiến phụ nữ trở nên giống chàng trai trẻ, hai châu ý tởng, diên hồng chiếu đến làm Bồng lai, Não hậu mở ra. Thiên môn tự mở phát ra ráng đỏ. Chân khí nhập vào biển tuỷ tự ấm lên, khiến ngời tóc bạc lại hóa thành tóc đen. Đây gọi là cách trửu hậu phi kim tinh. Thầy ta nói rằng: “Khi kéo ngời ra khỏi giếng cha thấy ai không dùng dây thừng. Tuy ngời có thần thuỷ chạy về Đan điền, khi ta luyện, bắt đầu từ giờ tý, giờ ngọ, ngồi, xếp bằng đan hai bàn tay vào nhau, nh dùng chân khí hun thân thể, đa nó qua Thiên kiều, Ngạch lô, chỉ để nó chạy lên trên mà, dùng ý điều khiển, sau đó để chân khí chạy xuống hai bên, qua TháI dơng nguyên, tụ tập ở quai hàm, rồi lại dâng lên rằng, từ góc trái và góc phải miệng chảy dịch ra, hứng lấy, đây là huyền châu cam lộ. Dùng hắc long khuấy đều. Lúc này nớc bọt trắng

nh tuyết, miệng là kênh lu ly tám màu, trong đó có tám vị nớc. Trong nhị thuỷ có thể sinh ra bát thức. Miệng ngậm chân khí. Trong chân khí chia ra bát quái. Cấn là lập xuân, chấn là xuân phân. Tốn là lập hạ, ly là hạ chí, khôn là lập thu, đoài là thu phân, càn là lập đông, khảm là đông chí. Trong bát quái, mỗi quẻ sinh ra âm dơng, trong âm dơng mỗi cái sinh ra nóng lạnh. Khẩu quyết: Nuốt tân (nớc bọt) là âm, hành khí theo sau là d-ơng. Nên điều động âm lợng thuỷ hoả một phân làm hai, dịch tiết ra từ miệng, chia ra ba phần, nuốt hai phần, còn một phần phân làm hai giữ lại, chỉ e có lúc cây bị khô kiệt.

Lại nói: Biết quý tiếc dòng nớc, không để cho sông ngòi khô cạn.

Hỏi về thất phản. Khẩu quyết: Nuốt thần thuỷ (dịch tiết ra trong miệng) đến phổi trong khí tảng, nó sẽ hoá thành dịch, trị dứt các chứng ho, dần hồi phục phách. Lại bảo: Nuốt tân (thần thuỷ) đến tâm sẽ làm tâm sáng ra giúp giác ngộ, còn gọi nó là nớc thần giúp tẩy tâm. Có bài tụng về tẩy tâm kiến tính rằng: Thấy năm cách hoa xoè nở, từng bớc tiền vào đất tiên. Thần thuỷ hoá thành huyết. Lại đa thần thuỷ đến gan. Gan là mộc, còn gọi là thanh long, rồng đợc thuỷ (nớc) ắt mạnh lên, trị dứt các bệnh tật ở mắt, khí hoá thành tân. Lại đẩy thần thuỷ đến tỳ, tỳ là thổ. Thổ đợc thuỷ có thể sinh hoàng nha. Bụng là đại tràng và tiểu tràng, cửu khúc cách rốn 1 thốn 3 phần. Chu vi 1 thốn, trái xanh phải trắng, trớc đỏ sau đen, giữa vàng, là vùng mậu kỷ, gọi là Đan điền. Trong điền có một cung, trong cung có một đình gọi là Hoàng đình, trong cung một quán (hộp), gọi là Đan quán. Trên quán đặt vững vàng một cái đỉnh vàng, phía dới đun bằng chân hỏa, trên liên tiếp thêm thần thủy vào. Thuỷ và hoả là khảm và ly. Thuỷ hoả là quân hoả, thần hoả, dân hoả, tam hoả này là chân vị, là tâm, tính vô ý. Ngời ngày nay cha đạt đến ba bậc này. Vị thứ nhất cha rõ, vị thứ hai cha ngộ ra, vị thứ ba thì cha thông suốt. Nếu có ng-ời đạt đợc ba bậc này thì tam minh lục thông, thì tiến hoả (tăng hoả), trên thì dùng thuỷ tẩy rửa, dới thì dùng lửa luyện. Kinh viết: Bên dới thân bốc hỏa, thân bên trên trút nớc. Nh vậy trên dới khép hợp với nhau, càn khôn tơng hợp. Để cho rồng vờn quanh kim đỉnh hổ chạy quanh Đan điền, đây gọi là Quán đao khuê. Nếu ngời nào tu hành công phu này vĩnh viễn đợc an lạc và trờng sinh. Hỏi rằng: Thế nào gọi là một hạt đao khuê, thế nào

gọi là tự ẩm đao khuê, thế nào là thiết ly đao khuê. Khẩu quyết: Ba thứ đao khuê, là tam bảo, là tinh, khí và huyết. Khẩu quyết có câu: Một hạ đao khuê đó là tân dịch; tự ẩm đao khuê, chính là nuốt tân dịch, đa khí vào; thiết ly đao khuê là chân khí.

Tu luyện không lùi, biến vạn tà thành chính. Khi tu luyện đói thì ăn bánh vàng, khát thì uông nớc ngọc, lạnh thì tiến hỏa, nóng thì tiến thuỷ. Hoả là chân dơng, thuỷ là chân âm. Công phu này là cách gia giảm rút thêm. Khẩu quyết: Trừu (vớt rút) là từ trên thu lấy chân khí, thiêm (thêm) là từ dới đẩy noãn khí (khí ấm) vào Đan điền. Nếu thận cung đã ấm lên thì vạn bệnh tật đều tiêu trừ.

13.

Nam tử nữ nhi bất cứ lúc nào cũng có thể rơi vào bệnh tật và chết, đó là vì sao vậy? Đáp: Vì tất cả đàn ông đàn bà, tâm chấp nơi dục vọng và lạc thú, tham tiếc việc tranh đua ở đời. Ban ngày không cắt bỏ đợc phiền não vô danh, ban đêm trong thanh tịnh lại không dứt khỏi tam thi âm quỷ. Đàn ông thì tổn tinh, đàn bà tổn huyết khí. Tam bảo đi mất, nguyên dơng tiêu tán. Cho nên con ngời chịu bệnh tật và chết. Không nghe lời thần tiên. Thân ngời nh căn nhà dột nát mà chủ nhân của nó lại không tu bổ, cung điện đổ sập, cột xà h hoại, cho nên con ngời mới bệnh tật và chết. Lại hỏi: Vì sao trẻ con rất đỗi trong trắng thanh tịnh, không hao tổn tam bảo mà cũng chịu bệnh tật và chết? Là vì huyết khí của ngời mẹ bị suy yếu, khi trẻ nằm trong bụng mẹ mời tháng, thai khí không đủ hoặc ngời mẹ hứng gió chịu nóng nhiễm ẩm thấp không biết kiêng kỵ theo bốn mùa, nên đứa trẻ sinh ra sẽ bị bệnh tật vô thờng.

14.

Hỏi rằng: Vì sao có ngời đẹp ngời xấu. Khẩu quyết: Dung mạo đẹp đẽ là bởi nhị khí của cha mẹ cảm ứng với nhật nguyệt. Trớc giờ ngọ và sau giờ sửu thụ thai thì con sinh ra đẹp đẽ, dồi dào tinh lực, sống thọ, có bổng lộc, hình hài đẹp đẽ làm cha mẹ vui lòng. Nhng sau giờ ngọ và trớc giờ sửu thụ thai thì dung mạo không đẹp, có các bệnh nh điếc, câm, mù, nhiều tính xấu, không đợc ngời yêu thích, mệnh nghèo nàn, không có bổng lộc, tuổi thọ không dài. Đây là gốc của tạo hoá.

15.

Hỏi rằng: Giả nh gặp phải oan ma làm thế nào trị nó? Khẩu quyết: Nên thanh tịnh. Trong rối bời lắng ra nhàn, trong nhàn gạn ra tĩnh. Khi gặp khó khăn lập tức tránh né, tâm vơng cần dùng cách quán tởng, lập tức dồn thần ý lên Nê hoàn, Thần cung, ngồi ngay ngắn, tởng ra trớc mắt thấy tiên nam, tiên nữ, mỗi vị đang dạo khúc nhạc tiên, nghiến răng định ý, nhìn thấy cảnh núi Côn Luân, có bò, dê, hu, ngựa, thỏ ngọc. Khi tập trung t tởng nh vậy đột nhiên sẽ thấy một cây báu trên cây có hoa, hoa nở thì kết quả, ý thấy hái và nuốt lấy, nhai quả này sẽ vĩnh viễn đợc an lạc trờng sinh. Đây là cách tu chính pháp. Một câu đều theo đúng thì sẽ trấn thủ bốn cửa, không cho tâm ý xao lạc. Khẩu quyết: Huyết hải mệnh môn là khí định, không đóng mở cửa là tinh định, không nghĩ đến ngọai cảnh là thần định. Tinh huyết tản lạc là tính mệnh. Nhất ý là chủ nhân chân chính. Răng là huyền quan. Đóng Đan điền là hạ huyền quan xuống. Nâng Kim tinh thợng huyền là kim quan. Nghiến chặt răng là ngọc toả. Lục căn bất động là lục độ, gọi là Đô quan. Nạp khí xuống là nén Dơng quan xuống. Hàm trên là Đỉnh dơng quan. Mũi là Thiên môn, hai má gọi là Lỡng quan. Khi luyện khí công phải nhất tề đóng mở. Thần bất động, ý bất loạn. ý lơ mơ, đây cách giữ thanh tịnh, kể cả mùa xuân hạ thu đông. Nếu tiểu tiện ít và vàng thì Đan điền h bại, việc hạ nguyên, tồn chân khí không thành, phải lập tức dùng cách xuyên cửu khúc, còn gọi là cửu chuyển xuyên tiểu tràng, đẩy chân khí vào đến thận đờng, khi ấy tiểu tiện tự nhiên sẽ trong, đồng thời toàn thân cảm thấy an lạc.

16.

Hỏi rằng: Thế nào gọi là phép tam thừa. Khẩu quyết: Hạ thừa nh đứa trẻ mới sinh, trung thừa nh đứa trẻ đã biết ngồi, thợng thừa nh đứa trẻ đã biết đi. Nếu thông đợc tam thừa nay sẽ vợt qua tam giới: dục giới, sắc giới và vô sắc giới, là tâm, tính và ý, biểu lộ cả ba thân: thanh tịnh thân, viên mãn báo thân, tam muội hoá thân. Ba thần này, mỗi thân lại đều hiện ra cái thần hiển hách. Đệ nhất hội là thái thợng luyện giáp ất mộc, là hội H thản: Lão Quân mặc thanh y, độ cho ba nghìn thanh y đạo sĩ, truyền lại ba mơi sáu bộ "Linh bảo tôn kinh" và các phép cửu chuyển đan và hoàng nha xuyên tất. Đệ nhi hội, hội Tuyệt quốc, Phật Thich Ca chủ trì, ngời luyện nam phơng bính đinh hỏa, thân mặc cà sa lửa, độ cho ba

nghìn trẻ nhỏ, tỳ khu và tăng nhân, để lại hai mơi bộ "Đại thừa tôn kinh" và các phép: xạ cửu trọng thiết cổ, lô nha xuyên tất. Đệ tam hội, hội Long hoa, Phu tử ở phòng học của nớc Lỗ luyện tây phơng canh tân kim, độ cho ba nghìn bạch y c sĩ, để lại mời quyển "Luận ngữ" và các phép: xuyên cửu khúc minh châu, lô nha xuyên tất. Tam giáo (Nho, Đạo, Phật) nh ba chân của chiếc đỉnh, cùng quy về một không có phân chia hai ba. Tam giáo không rời chân đạo.

Bảo rằng: Tam giáo tựa nh một cây sinh ra ba cành.

17.

Hỏi rằng: Trong đại đạo có mấy bậc thần tiên. Trả lời: Trong "Truyền đạo tập" nói có năm bậc thần tiên. Bậc thứ nhất không giữ giới, không bỏ rợu thịt, không sát sinh, không nghĩ đến điều thiện, là quỷ tiên. Bậc thứ hai dỡng chân khí kéo dài tuổi thọ, là địa tiên. Bậc thứ ba a chiến tranh, là kiếm tiên. Bậc thứ t tĩnh toạ tu hành là thần tiên. Bậc thứ năm hiếu phụng thầy, chăm dỡng cha mẹ, lục độ vạn hạnh, bố thí cứu vớt tất cả chúng sinh, đoạn trừ thập ác, không sát sinh, không rợu thịt, xoá trừ tà đạo, trộm cắp, ý đồng với thiên tâm, chính trực vô t, gọi là thiên tiên. ở nơi bắt đầu phát lên thiện tâm là nơi cát tờng. Sau này có những bài cầm kỵ để trở thành bậc đại tu hành. Khẩu quyết rằng: Đàn ông đàn bà nên giữ thanh tịnh và tháng năm, tháng sáu. Đại kỵ cho rằng tháng mời một và mời hai phải thanh tịnh. Vào những tháng đại hung, tháng năm và tháng sáu, đàn ông chớ gần phụ nữ. Nếu không sẽ ngũ lao thất thơng (tổn thơng nặng), đàn ông thì tổn hại tính mệnh, phụ nữ thì tổn tình. Tinh huyết khí bị hao tổn sẽ làm ngời ta liệt bên phải bại bên trái, bạch đới, xích đới tuôn ra. Nếu tổn ngũ hành, chân khí là lao tổn; tổn hại thất bảo là thơng tổn. Vạn bệnh đều đến tuỳ theo sự h tổn.

18.

Hỏi rằng: Bệnh sinh ra do đâu. Khẩu quyết: Vạn thứ bệnh bệnh đều sinh bởi tà khí trong bát tiết.

19.

Hỏi rằng: Thế nào là bát tà. Khẩu quyết: Âm dơng trong bát quái không thuận sinh ra khí trong bát tiết. Thứ khiến ngời ta bị nhiễm tà là đói, no, làm việc nặng nhọc, gió, lạnh, nóng, ẩm thấp. Khi đói, khi quá

no, khi quá lạnh, khi u phiền, khi đi xa vất vả, và khi thân lạnh nóng váng vất đều không đợc luyện khí công, nếu không sẽ biến thành đại bệnh. Nên giữ thanh tịnh rồi mới tu luyện. Khi luyện, trên lỡi thu Ngọc dịch đan, trong mũi thu Nguyên dơng đan, giữa thận đờng thu Kim dịch đan. Nếu tinh tuỷ đầy đủ, xơng rắn chắc thì sống đợc trăm năm. Gần cốt kh ông rã rời, gọi là Liên tử hoàn chấn cốt. Khẩu quyết: Hai mơi bốn điều kỵ trong Đại đan ứng với hai mơi bốn khí trong một năm. Nếu muốn thỉnh cầu diệu quyết ở thầy phải giữ ý tại tức (hơi thở) (định ý), dám bỏ nghìn vàng để có tịnh tài. Thứ nhất, xả thân bố thí, thứ hai tơng hoa hiến s. Thứ ba lệnh thiện nhi cúng dờng. Giải thích: Xả thân bố thí nghĩa là gặp lúc thầy hay cha mẹ nguy cấp phải quên thân mình mà cứu họ; tơng hoa hiến s tức sự trởng có đánh mắng cũng phải vui cời đón nhận, trên mặt không lộ chút giận dữ; lệnh thiện nhi cúng dờng tức có món ngón trớc tiên đem dâng thầy. Ba điều này gọi là tam bố thí. Tiên nhân có nói: Yên định là đạo, hoan hỉ là duyên. Nếu không thành tâm cầu thầy, há đến đợc với đạo. Lã Công bảo: Không nhờ thầy chỉ, việc này khó biết. Lại bảo: Học mà không biết, không học mà ngộ. Học mà không theo thầy, gọi là đạo học (học lén lút), là kẻ tặc trong pháp. Nếu che lấp tổ vợt trên thầy, đạt đến sự trờng thọ cho bản thân, giống hệt một kẻ tầm thờng, tự dơng tự đắc, đây là hạng khinh thầy báng bổ pháp, tuy có thể thành đạo nhng kh ông thể làm thầy. Trớc khi học tu hành, đầu tiên phải kiên trì cứu tế ngời khác, đó chính là cứu mình. Dựa vào công đức, ngời tu hành nhận tổ t ông, s thầy: Thái Thợng là tổ, Thích Ca là tông, Phu tử là s thầy. Từ khi tam giáo không còn thịnh, tất cả nam nữ đều bị nung nấu trong biển ái, chìm đắm tronb biển khổ, chịu mọi phiền não, trầm luân trong lục đạo, sống chết vô thờng. Thánh chủ của tam giáo, thánh mẫu của tam giới đến cứu độ. Đàn ông đàn bà đăng ký danh hiệu rõ ràng minh bạch, thọ ấn tín, đều đợc thẩm sát nh nhau. Giải thích: Lấy toàn thân thụ giới là ký (đăng ký). Tâm giác ngộ thông suốt gọi là hoả. Theo đuổi tìm tòi kinh văn, đạt đợc nh ý bảo ấn. Tuỳ tâm mà hiển danh gọi là hiệu. Có mời hiệu, gọi là thập thiện. Đạt mời hiệu gọi là năng nhân. Một hiệu là nguyên tu, hai hiệu là chuyển phân minh, ba hiệu là thông tam giới, bốn hiệu là trờng sinh, năm hiệu là quang minh hiện, sáu hiệu là ý thông, bảy hiệu là toàn

thân chủ, tám hiệu là phúc lộc tăng, chín hiệu là thiên nguyên tu, mời hiệu là năng nhân. Vừa đạt đến mời hiệu thì vô lậu công đức tự nhiên thành. Tam giáo, là theo sự suy diễn của chúng sinh mà ra, cả ba đều kh ông rời khỏi đạo. Cổ nhân nói rằng, trên đời tính mệnh là việc lớn, ngời ta tu hành cốt tránh cái khổ của sinh, lão, bệnh, tử. Ngày nay không ai hiểu đợc chân đạo, thờng chấp vào không mà rơi vào sự trống rỗng, hiện tại đã không thấu đợc, còn nói gì đến chuyện quá khứ. Từng nghe "Đạt ma kinh" có viết: Quá khứ không nói đợc đã thế nào, tơng lai không biết đợc sẽ ra sao. Thái thợng luyện cửu chuyển hoàn đan, khiến ngời ta trừ đi bệnh tật, thoát khỏi sự sinh tử. Phu tử dạy nhân nghĩa lễ trí tín vì ngại con ngời sẽ tạo nghiệp nơi thân, tu theo đạo của Phu tử cũng có thể trị bệnh.

20.

Hỏi rằng: Làm thế nào để trị đợc bệnh tật? Khẩu quyết: Dựa vào Đại lơng dợc. Giải thích: Trờng đại hoan (luôn giữ đợc niềm vui) là lơng dợc (thuốc tốt). Khẩu quyết: Vui vẻ là gốc của thuốc, luôn phiền não là gốc của vạn bệnh, thờng thanh tĩnh là gốc của Đại đạo. Nhng ngời ngày nay tu hành, nam nữ tu trì ngũ giới theo phật giáo nhng vẫn bệnh tật vô thờng. Nam nữ có ngời không vợ không chồng, Đan điền mất đi linh qui, hao tổn chân khí, hạ nguyên h lạnh, dần sinh ra vạn bệnh tật. Đàn ông giữ thanh tịnh, sáu mơi t ngày thì tinh khí sung mãn. Phụ nữ giữ thanh tịnh, bốn mơi chín ngày thì huyết khí sung mãn. Vật gì lên đến đỉnh điểm cũng đi ngợc trở lại. Thanh là do quá trọc mà thành. Tĩnh là do quá động mà nên. Tâm ý thất tán. Chín lỗ trên thân để lọt mất chân khí. Khí mà trọc (đục) thì kinh nguyệt phụ nữ nhiều, đàn ông đêm nằm mộng thấy vào âm cảnh trộm thất chân bát bảo. Do vậy con ngời có bệnh, chết chóc.

21.

Có ngời hỏi: Trị âm quỷ thế nào. Đáp rằng: Dùng phép Đạo khuê. Hỏi: Nh thế nào gọi là Đạo khuê? Khẩu quyết: Đạo khuê là nhất, có thuỷ có khí, có thể sinh ra vạn vật. Khí là khuê, là vân (mây); thuỷ là vũ (ma). Còn có câu rằng: Xuất khí vi đao, nhập khí vi khuê (tống khí ra là đao, nhập khí vào là khuê). Luyện khí công là kiểm nghiệm vạn hữu, là đao khuê, là cải lão hoàn đồng. Kinh viết: Phía dới của thân phát ra hoả, phía trên thân chảy ra thuỷ. Thuỷ hoả là dợc (thuốc). Khẩu quyết: Dùng phép

lô nha xuyên tất, phía dới của thân phát ra hoả, phía trên thân chảy ra thuỷ. Thủy hoả là dợc (thuốc). Khẩu quyết: Dùng phép lô nha xuyên tất trên dới vận thông (hà xa). Đặt yên lò bếp gọi là tử hà xa. Đánh xe chuyển tinh bổ lên não, khi tiến hoả thì thuỷ ấm, khi tiến thuỷ thì hoả nguội, thuỷ hoả song hành sẽ giữ cho diên đỉnh ấm nóng. Trong đỉnh, khí nhập vào rồi bay ra giao với hoả đang lan lên, tản vào trăm mạch, làm da thịt mịn màng, thân thể sáng láng. Đây là cách tu dỡng. Lại hỏi: Vì sao những ngời béo lại chóng suy yếu? Khẩu quyết: Ngời béo tu bên ngoài mà không tu bên trong, trong xơng không có tuỷ, Đan điền để lọt mất chân khí, nên suy yếu bệnh tật. Ngời tu bên trong có mầm an lạc trờng sinh. Khẩu quyết: Giỏi khiến cho rồng bay vờn quanh đỉnh, hổ chạy quanh Đan điền. Quẻ chấn khởi lên sấm, quẻ tốn khởi lên gió. Khi tu luyện, súc nớc bọt trong miệng, chia ra ba lần nuốt xuống theo ba lần đa khí đi xuống, tự nhiên sẽ nghe tiếng rồng thét hổ gầm, có thể giải trừ mọi bệnh tật trong bụng. Tai lắng nghe nh sấm đánh vào trống, lên là thăng xuống là giáng. Có bài tụng rằng: Diệu lý chân không không ngời biết, ngồi toạ bên dòng sông uốn khúc thấy chim bay. Tiếng sấm rung chuyển mặt đất làm kinh hồn ma quỷ. Đây đúng lúc âm dơng đang chuyển hoá. Sau giờ tý trớc giờ ngọ tiến hành gia giảm, thủy hoả đun nấu, rồng hổ vờn theo. Kim Công chuốc rợu, Hoàng Bà say. Đã định rồi, hỏi rằng Vơng Công là ai.

22.

Nói rằng: Kim Công là thần, Hoàng Bà là khí. Dơng khí là anh nhi (trẻ sơ sinh), âm khí là sá nữ (cô giá đẹp). Thanh long là khí ở gan. Bạch hổ là khí ở phổi. Khảm ly là tinh huyết. Khẩu huyết: Khi luyện công phải ngồi vững nh núi Thái Sơn, đứng vững nh bảo tháp, khép chặt giác quan, cắn chặt huyền quan (răng). Súc ra một miếng tân (nớc bọt), nuốt mạnh xuống ba lần, theo đó đa khí sâu vào ba lợt. Sau khi tự có đợc khí của long hổ thì dù đứng, đi, nằm ngồi miệng phải ngậm lại, mắt nhắm, tai kh ông nghe, mắt nhìn vào nội cảnh. Suốt ngày chính quán Đan điền. Trong ý tởng nh thấy: Khi thở ra thì khí hạ xuống, khi hít vào thì khí dâng lên. Để lục khí hội tụ ở Trung nguyên. Khí trong đi bên phải, khí đục đi bên trái, các loại khí luân chuyển, gặp nhau chín lần. Khí đi lên đi xuống nh-

ng không thoát ra ngoài, từ trái phải kết thành lò vạc, hô hào long hổ vờn quanh, khí tự nhiên hội tụ. Anh nhi, sá nữ là phép của phụ nữ, khí tụ trên tỳ là đặt an lò, gọi là phép Hoàng Bà thất phối, còn gọi là phép thiên địa giao thoái, hay khảm ly giao cấu, thể giao thần bất giao. Thần bất giao là phép thanh tịnh, là phép thiên biến bất giao bất động (nghìn lợt không dao động). Ngời ngày nay phần lớn tu ngoại đạo, không tu nội đạo. Xem cách tu đạo trớc đây, ngời tu hành bên ngoài có đạo lý lớn, bên trong có chính lộ không ai biết. ở trớc mặt đại chúng đi ba dặm, gặp ba con suối đều không có đáy, làm sao để đi qua. Khẩu quyết: Ba con suối lớn là tam giáo dùng tam thừa, khởi lên tam thi, định đợc tam bảo, vợt qua tam giới. Lại đi thêm ba dặm về phía trớc, sẽ gặp sau khe sâu, không thể đi về phía trớc, là cửa gì. Khẩu quyết: Là lục độ vạn hạnh, lục căn thanh tịnh, trảm lục tặc, trừ lục dục, dựng lục thê (sáu chiếc thang). Lại đi về phía trớc thêm ba dặm, thấy ba cây phơng, đây là cây phơng bảo tịnh, khi qua bảy cánh rừng với nhiều thây ngời chúng sẽ có tác dụng kịp thời. Đi ba dặm nữa lại thấy một khu vờn, gọ là Xả quả viên, có một ông già giữ cửa Định viên môn, nếu có duyên thì tay không có thể đi qua đợc. Lại đi thêm ba dặm về phía trớc, thấy ở một gốc cây to có cột một con bò vàng. Bên bờ s ông có những toà đài gồm: nam tử hoàng kim đài, nữ tử phợng hoàng đài, thần tiên điếu ng đài, an lạc thiên hoa đài, thấp thoáng có cả vọng h-ơng đài. Nơi cửa sông có ba cô gái chèo đò là ma nữ, chúng sinh đi đầy trên đò. Qua đợc sông này lại đi thêm ba dặm thấy một ngọn núi to, gọi là núi Tu Di. Sờn núi phía đông thấy một con dê xanh, là khí của Lão Quân. Sờn phía tây có một con dê trắng, là khí của Phu tử. Phía chính nam có một con dê vàng là khí của Đại giác kim tiên. Ba con dê này sẽ dẫn đại chúng đi vào núi có tên là Tam dơng tụ đỉnh sơn. Trong núi có một toà thành, gọi là Bắc thành, có bốn cửa, trên cửa có biển, trên biển có chữ. Phía đông là Khai quang môn, phía tây là Trờng sinh môn, phía nam là Kim quang môn, phía bắc là Đại luân môn. Đây là mắt, tai, mũi, miệng. Vào bốn cửa này sẽ thấy bốn động: Thiên lạc động, Bạch vân động, Trúc quốc động, Trờng sinh động. Vào bốn động này sẽ thấy bốn chùa. Vô tinh tự, Huyền không tự, Trúc lâm tự, ***(bản gốc lỗi font không rõ)*** tự. Có bốn vị la hán dang thiền định: A na xá, T đà xá, Tu đà hằng, A

la hán, họ là chủ của bốn chùa. Đây là bốn vị tiên nhân. Phía dới lại thấy có năm quán (ngôi nhà trên đài): thứ nhất là Công danh quán, thứ hai là Y dợc quán, thứ ba là An dơng quán, thứ t là Chân nh quán, th năm là Đâu suất quán. Trong năm quán này có năm cung: Song nữ cung là mắt, Đại long cung là miệng, Thợng bạch cung là mũi, Thuỷ tinh cung là tai, Thiên xứng cung là tim. Bên trong có lầu, từ trên xuống dới có mời hai tầng lầu gọi là thập nhị trung lâu gồm: Trung cung lâu, Nguyệt cung lâu, Thiên tiên lâu, Thủ bảo lâu, Thánh tỉnh lâu, Pháp khí lâu, Diệu âm lậu, thức đạo lâu, thiền đỉnh lâu, cảnh dơng lâu, Đồng cổ lâu, Nhị thánh lâu. Mỗi năm có mời hai tháng, một ngày có mời hai canh giờ, trong thân ng-ời có mời hai lầu, lầu đợc xác định theo kinh mạch. Bốn mặt lại thấy có cửu cung là chín lỗ trên ngời. Cửu cung này gồm: Phong cung lôi cung, Song lâm cung ở phía đông Tử vi cung, Mậu mê cung ở phía nam; Thánh mẫu cung, Hệ la cung ở phía tây; Phạn cung, Thuỷ tinh cung ở phía bắc; và Hiệu an cung ở giữa. Theo mặt đất chia ra chín châu, thêm Vi phủ nguyên nên tổng cộng có mời châu. Đây cũng chính là mời nớc gồm: nớc Tiên tổ, nớc Mâu nê, nớc Khai hoa, nớc Lộc nghiễm, nớc Kim sắc, nớc Lu ly, nớc Xá vệ, nớc Nam thiên, nớc Thiên trúc, nớc Trùng dơng, mời n-ớc này là mời vùng. Trong mỗi vùng có một toà Thái Sơn, thân có tứ đại hải (bốn biển lớn), tân (nớc miếng) là Đông hải, huyết (máu) là nam hải, tuỷ là Tây hải, khí là Bắc hải, còn có chín suối là tiểu tràng. Rồi còn có năm hồ: Thân là hồ Động Đình, tinh là Ngọc hồ, cam lộ là Đề Hồ, tâm là Huyền hồ, tiểu tràng là Giang hồ. Nhật Nguyệt và tinh tú bị tiêu biến (tam tiêu) thì huyết, khí, tinh suy vi. Tam tiêu là núi lở, biển cạn, đất nứt. Một ngày trong mời hai canh giờ ngồi tĩnh toạ thì không chỗ nào không vợt qua đợc, công thành quả mãn. Đàn ông luyện thì hình dáng nh cậu bé trai, phụ nữ luyện thì hình hài nh cô gái. Kinh viết: Hình thần đều vi diệu thì hợp chân cùng đạo. Đây là phép trừu thai hoán cốt, âm dơng đảo lộn. Bài chân quyết về ngũ hành: Ngũ hành gồm kim, mộc, thuỷ, hoả phổ. Mùa xuân mộc cơng, nếu mộc bên trong không cơng, ngời mắc các bệnh về mắt. Mùa hè hoả cơng, nếu hoả bên trong không cơng, ngời ta thờng mắc các bệnh tạ lỵ. Mùa thu kim cơng, nếu kim bên trong không c-ơng, ngời ta thờng mắc các bệnh ho. Mùa đông thuỷ cơng, nếu thuỷ bên

trong không cơng, ngời ta thờng mắc bệnh sa ruột. Tỳ là thổ, bốn mùa đều có tỳ khí. Âm dơng có sự điên đảo. Ngũ hành mỗi loại đều có tơng khắc riêng: Kim khắc mộc, mộc khắc thổ, thổ khắc thuỷ, thuỷ khắc hoả, hoả khắc kim. Thuỷ hoả là âm dơng. Một âm một dơng chính là chân đạo, là tinh huyết. Con ngời có vạn thứ bệnh, đều là do ngũ tạng không hoạt động tốt, đều bởi tổn thất tinh huyết của cha mẹ. Đan điền suy yếu mà sinh ra bệnh tật nên phải nhanh chóng thu thần định tính. Cửu tiên kinh viết: Đạo là nhất, ngời đắc đợc nhất thì vạn sự sẽ thành. Khi luyện c ông, thần khí chuyển động. Khí chuyển vận theo ý. Khi chuyển vận, x ông về trớc là âm, bên trái dùng âm thần lục giáp để dịch chuyển đuổi dồn lục tớng bát thức, hợp vào nhất chân linh; bêm trong dạo qua chín cung, nhìn ngắm mời nớc, trờng sinh giáng đài, sai khiến anh nhi, sá nữ, đặt bếp lò ở Đan điền, tiến hoả nấu thuốc. Trong ý thấy rõ lò bếp nóng đỏ, thì Đan dợc mới thành, tâm tởng nhìn thấy Thanh long bên trái, Bạch hổ bên phải, Chu tớc ở phía trớc, Huyền vũ ở phía sau, tổng cộng bốn vị đại thần. Mỗi vị tay cầm kiếm thơng khoát. Lúc ấy hãy định tâm nhìn vào lò luyện sẽ tự uống đợc diệu dợc. Nếu luyện thành công công phù này sẽ đợc trờng sinh, khiến tà khí tự nhiên tiêu tán, chân khí tự sinh ra. Nếu miệng uống đợc suối ngọc ở Kinh Sơn, trong miệng tự nhiên sẽ thơm ngọt. Sau khi nuốt vào nớc sẽ thông đến thận đờng. Khi thở khí ra bảo khí tràn vào miệng, súc ba mơi sáu lần khí này thành hoa tuyết, nuốt vào Đan điền, thành tuyết. Sau đó trên dới liên hợp càn khôn tơng hợp, chân khí đầy đủ, tỳ ấm, mọi bệnh biến mất. Giống nh ngói nung trong lò đến lúc tự chín nh gà ấp trứng, phụ nữ hoài thai. Bất kể lúc nào nếu cảm thấy thân đau đớn thì đó chính là thiết hắc ngu ban xa, là khí chân nhất, tính chân nhất. Hắc là hạ khí, khí quặn lên đau thì đại tiện khí bí lại thì tiểu tiện. Còn có phép giáng thiên quang địa trục. Trông vào đỉnh dơng quan, Nê hoàn cung, từ mũi dẫn chân khí liên tục vào miệng, rồi kêu to một tiếng “A”, làm sáu lần nh vậy. Thiên quan địa trục bất động nh chết. Mỗi ngày luyện công, nỗ lực điều hoà âm dơng. Vào ngày đông chí nhất dơng sinh ra, ngày hạ chí nhất âm sinh ra. Ngày đông chí, sau giờ tý, nhìn về phía đông mặt trời mọc là dơng. Vào ngày hạ chí, sau giờ ngọ, mặt trời lặn là âm. Lý phản phục âm dơng là địa khí bay lên, ma trên trời rơi

xuống, cứ hai ngày thổi một đợt gió, mời ngày đổ hai cơn ma, ma gió thuận theo thời, nhân dân vui mừng và nhất thân th thái, không bệnh tật, sống lâu. Ngời có vạn thứ bệnh. Mỗi một bệnh đều có một loại chân công trị hết. Thứ nhất là phơng pháp Đệ nhất đại luyện cửu chuyển hoàn đan có các phép: hoàng nha xuyên tắc, tạ cửu trùng thiết cổ; Thái tử du tứ m ôn có các phép: kim tiên chỉ luân, lô nha xuyên tắc, hiện viên khắc hoả, Ngọc nữ mô thân, chung li bối kiếm, Lã ông điều ng, Trần Hi Di đại thuỳ. Pháp môn tu hành bên trong của tam giáo đều có thể trị bệnh, có thể trờng thọ. Ngời chuyên tâm luyện công phu này, Đan điền sẽ dỡng ấm chân khí, ban đêm thờng nằm mộng thấy chăn bò trên núi. Bò là bò đỏ, hoặc bò xanh, có cả đạo sĩ, tiên nhân, cung điện, chùa chiền lẫn đài quán, đờng rộng nhà đẹp, xe cao, cây cối tơi tốt, mơ thấy những cô giá nhỏ và đại quan nhân, tức là khí ở Đan điền mạnh. Nếu nằm mơ thấy con đờng nhỏ hẹp đầy gai gốc hoang vu, thấy ngời thừa cơ phá nhà, mộ tháp, cây cối ngã đổ trôi sông, e rằng tức là khí ở Đan điền suy yếu, nên bồi bổ vào. Khẩu quyết: Đối diện với ba dạng ngời thì chớ nói năng, e rằng lộ huyền cơ của thần tiên. Khẩu quyết: Ba dạng ngời này, thứ nhất là ngời bất hiếu, thứ hai là ngời bất kính, bất tín, thứ ba là ngời không truyền giới, không lơng thiện. Với họ thì chớ nói ra những khẩu quyết này. Trừ những hạng ngời này ra, không phân biệt nam nữ, tăng nhân, đạo nhân hay quan nhân đều lấy kinh này giảng truyền. An lạc phép của tiểu thừa, tuy là tiểu thừa nhng là gốc của đại thừa. Trong kinh nhân quả có nói: Tu hành có tám mẫu ruộng phúc. Cứu khổ khám bệnh có phúc điền nhiều nhất vì có tính cứu độ chúng sinh mạnh, cứu một mạng ngời bằng xây bảy tầng bảo tháp, năng đến chùa thấp hơng, cúng dờng. Nếu có ngời nam tử nữ nhân nào có đợc khẩu quyết này chớ vội truyền loạn. Nếu truyền loạn dễ dàng tiết lộ diệu cơ của tiên nhân thì tổ tiên chín đời bị đoạ hết vào vùng trầm luân, vĩnh viễn bị giam giữ ở địa ngục, không đợc làm ngời. Nến cẩn thận đề phòng, hãy tin theo và cung kính thực hành.